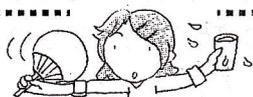


暑かったり、肌寒かったりして気候が不安定なせいか、体調を崩している人が多いようです。特に「気持ちが悪い」「お腹が痛い」と言う人が自立ちます。また、39~40℃の高熱を出して、早退や欠席する人もいます。

みなさんの様子を見ると、ハンカチを身につけていない人がまだ多いようです。「教室にあるよ」「ランドセルの中」と言う人もいますが、せっかく持って来ても必要な時に持っていなければ役にたちません。また、清潔面からできるだけ汗ふきタオルと、手をふくハンカチは区別して持ってくるのが理想です。

これから梅雨明けに近づくと、暑さがどんどん厳しくなります。熱中症の予防のためにも、プール指導を安全に楽しく受けるためにも、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムに十分注意をするようにしてください。

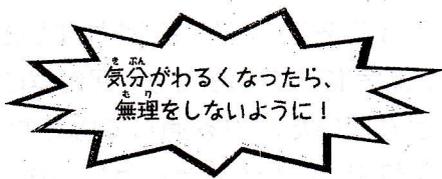
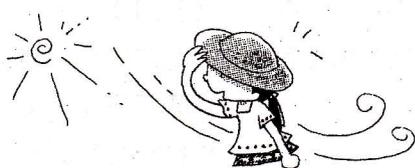


熱中症に注意しましょう!

熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい!

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる!

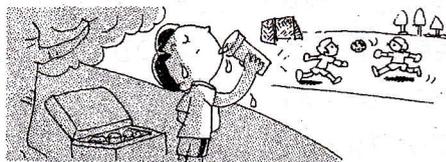


気分がわるくなったら、日かげなど日光があたらない、風通しのよいところで休みましょう!

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15~30分ごとにとるようにしよう!

こまめに水分をとる!



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう!

熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1~2gの塩をまぜたぐらいがちょうどいい濃さです。

水分は、うすい食塩水がいい!



夏にはやる病気に気をつけよう!

ヘルパンギーナ

高い熱が出ること、のどがいたむことが特ちょうです。のどには水ぶくれができます。

プール熱

高い熱が出る、のどがいたむ、目がいたむ・赤くなる・かゆくなるなどが特ちょうです。

手足口病

口の中、手のひら、足のうらに水ぶくれができます。熱が出ることもあります。

★予防の基本は、手あらい・うがい
です!

