

のびのび

長久手小学校
保健室
令和4年7月



あつ ひ つづ
暑い日が続きます…

あつという間に梅雨まつぼんばんが明け、夏本番になりました。外そとにいると体からだが焼けそうなくらい熱あついですね…。今年ことしは体温たいおんよりも高いたかきおんつづが続くそうです。いつも以上いじょうに体調たいちようにちゅうい注意してください。

7月の保健目標

ねっちゅうしょう き
熱中症に気をつけよう！

3つの「すい」に注目！！

ねっちゅうしょう ふせ
熱中症を防ぐために、3つの「すい」をわす忘れないようにしましょう！

● 「睡」眠をしっかりとる！

はや早くねてじゅうぶん十分にすいみん睡眠をとり、からだからだをつかつかかいふく回復させましょう。エアコンを上手じょうずにつかつかいましょう。

● 「水」分補給はこまめに！

のどがかわくまえまえに、すいぶん水分をとってください。
ほうかほうかになるたびにかなら必ずかならお茶ちやを飲みましょう。

● 脱「水」に注意！

あせあせをたくさんかくと、からだからだのなかなかのすいぶん水分やえんぶんえんぶんがふそく不足して
だっすいだっすいになってしまいます。だからこそ、すいぶんほきゅう水分補給がたいせつ大切です。



脱水になると熱中症のリスクが上がります！

あつあつしすうしすうが「ほぼ安全あんぜん」の数値すうちのときでも、しっかりとすいぶんほきゅう水分補給ができていないと、ねっちゅうしょう熱中症になる人もいます。すいぶんほきゅう水分補給をするときは、「ごくり」とお茶ちやを5～10回かい飲むのむようにしましょう。



