

# ほけんだより



令和2年6月18日  
ほけんだより No.4  
桐生市立西小学校

梅雨の季節となりました。じめじめムシムシとした湿った空気にくわえ、マスクを付けて生活しなければならないことで、いつもの6月よりも暑さを感じているという人が多いのではないのでしょうか。規則正しい生活を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。

## ◆◆熱中症について知ろう◆◆

熱中症とは、暑い日や、じめじめとした日に運動などで体を動かし、たくさん汗をかいた時に起こりやすい病気です。体の中の水分や、塩分のバランスがくずれて起こります。



\*生活リズムをくずさないようにしましょう。

→特に寝不足や朝食抜きは、熱中症の大きな原因です。

\*外では帽子をかぶりましょう。

→通気性の良いものを選びましょう。

\*こまめに水分補給をしましょう。

→汗をたくさんかいた時は、塩分も補給しましょう。

\*熱中症かな?と思ったら・・・

→涼しい場所で、衣服をゆるめ、スポーツドリンクなどで、水分を補給しましょう。体調が悪いことをおうちの人や、近くにいる大人に伝えましょう。

\*外では、友達と2m程度の距離をとり、マスクをはずしましょう。

→これからどんどん暑くなります。無理せずに、マスクをはずすことも大切です。

### <保護者の方へ>

本日、「塩分タブレット(試供品)」を配布しました。児童へは、家に持ち帰り、おうちの人に見せてから食べるようにと指導をしております。ご自宅での熱中症対策に、ぜひご活用ください。

なお、今回配布しました試供品メーカーについては、学校で推奨するというものではありませんので、ご承知おきください。

