



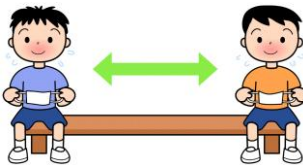
令和3年7月1日
横浜市立平沼小学校
校長 寺岡 徹
養護教諭 遠藤 梨那

梅雨明けも近づき、セミの鳴き声がそろそろ聞こえてきそうです。これから、暑くなってきますので、換気をしながらエアコンや扇風機等を使用し、快適に過ごす工夫をしていきます。

子どもたちは、外で元気に遊んだり、運動したりしてたくさん汗をかきますが、汗には体温を下げる働きがあります。体は、暑さや運動で熱をもつと、その熱を体外に逃がして体温を一定に保とうとします。汗は体が熱くなりすぎないように防いでいるのです。からだの健康のために汗をかくことも大切です。汗をかかないと、体が暑さにまけて、熱中症になってしまいます。また、普段から汗をかかないで涼しいところで過ごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといってエアコンにたよりすぎない生活を送ることが大切です。エアコンに長時間あたっていると、交感神経と副交感神経とのバランスが崩れてしまい、体にいろいろな不調が現れてしまいます。子どもたちが暑さに負けないじょうぶな体になるようご協力ください。



あせをかくことは たいせつなこと!



現在、感染症対策として、学校生活ではマスク着用を基本としていますが、熱中症等の健康被害が発生する可能性が高いと判断した場合には、マスクを外すよう指導しますのでご了承ください。

7月の保健目標 水分補給をして熱中症を予防しよう



水分補給のポイント



ちよつとずつ



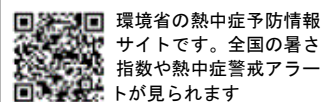
こまめに

理由 「のどがかわいた」と感じた時には、実際にはもう水分が足りなくなっています。また、いっぺんにたくさん飲むとおなかが痛くなってしまうことがあります。おなかをこわしてしまうと、体の中の水分が減り、熱中症になりやすくなるので注意が必要です。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症予防のキホン!



日光にあたって脳の温度が高くなると、熱中症になりやすいです。外出するときは、帽子をかぶるように声をかけてください。



環境省の熱中症予防情報サイトです。全国の暑さ指数や熱中症警戒アラートが見られます