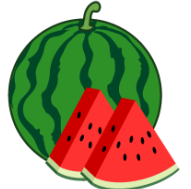


7月のほけんだより

令和4年7月7日 海田町立海田南小学校

ねっちゅうしょうよぼうとくしゅう なつ げんき す 熱中症予防特集～夏を元気に過ごそう!～



短い梅雨が明け、急に暑くなったため、暑さに体が慣れず、気をつけなくてはならないのが『熱中症』です。子どもは、大人にくらべて体の中の水分量の割合が多く、呼吸数や身体活動が多く代謝が盛んです。また、夏は体を冷やすために汗を多くかき、体の中の水分が失われていきます。そのため、大人にくらべ脱水症状が起こりやすく、この時期はいつもより多くの水分補給を必要とします。

熱中症は「予防」が大事! 規則正しい生活リズム・朝ごはんパワー・適切な水分補給で暑さに負けない元気な体をつくりましょう。

ねっちゅうしょうよぼう げんき からだ きほん せいかつ ととの 熱中症予防 ①元気な体をつくる基本『生活リズムを整えよう』

はやね はやお ねむ 【早寝・早起き】でぐっすり眠ろう

◆早寝・早起きをすると、体のリズムが整い心も体も元気に過ごすことができます。



◆毎日決まった時間に起きるようにしましょう。日光を浴びるとすっきりとした目覚めになります。

◆夜10時から2時に熟睡できる環境を作りましょう。この時間に脳を休息させ、日中の活動で疲れた身体を修復、免疫を高める効果があります。

ねっちゅうしょうよぼう にち みなもと「あさ」 まいにち た 熱中症予防 ②1日のパワーの源『朝ごはんは毎日食べよう』

あさ する えんぶん すいぶん ほきゅう 【朝ごはんにおみそ汁】で塩分と水分を補給しよう

◆朝ごはんに『ごはんとおみそ汁』を食べることで、午前中の活動に必要な

塩分と水分を補給することができます、熱中症の予防になります。

◆赤(肉や魚)・黄(ご飯やパン)・緑(野菜や果物)をバランスよく食べよう。



熱中症予防 ③こまめな水分補給『喉がかわくまえに』

かつどうまえ すいぶんほきゅう だっすい よぼう
【活動前の水分補給】で脱水を予防しよう

◆水分補給のために水筒(お茶やお水)をもって登校しよう。

◆食事の度、活動前(体育の前・休憩時間、運動場や外に遊びに行く前)

お風呂の前後、就寝前に意識して水分を補給しよう。

◆活動量などに合わせてスポーツドリンクなどを上手に利用しよう。

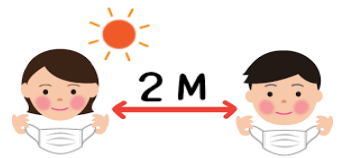


熱中症予防 ④状況に応じて『マスクをつけたり外したりしよう』

【ソーシャルディスタンス】で感染予防と熱中症予防をしよう

◆人と人との距離がある時や、おしゃべりしない時は、マスクを外すなどの

工夫をしよう。



保護者の方へ

～子ども医療電話相談事業について～

休日・夜間等で医療機関に受診できず、お子さんの急なケガや病気に
どうしたらよいか判断に迷ったとき、小児科の医師・看護師に電話で相談
できる制度があります。

～利用のおおまかな流れ＝

- ①短縮番号『#8000』にかける(全国同一)
- ②都道府県ごとの相談窓口へ自動転送される
- ③症状などを説明し、対処や受診先等に関する
アドバイスを受ける

実施時間帯などの概要については厚生労働省のHPで確認できます。
いざというときに、活用されてはいかがでしょうか。

#8000に関する
厚生労働省の
HPは
コチラから



～土・日・祭日等の緊急連絡先について～

土・日・祭日等の緊急連絡先は080-5628-6866 海田町教育委員会です。
お子さんやご家族が「急な発熱で医療機関等に受診した」「PCR検査を受けた」
「PCR検査の結果が出た」(陽性・陰性に関わらず)とき等は、連絡して下さるよう
お願いします。

