

ひだまり



ほけんだより No.4
上市町立陽南小学校
令和6年7月1日

体が暑さに慣れていないため、梅雨明けや急激に気温が上がった日は、熱中症への注意が必要です。普段から運動をして、こまめに水分補給をするようにしましょう。また、汗の始末もできるように汗拭き用のタオルやハンカチを持参しましょう。

保護者の方へお願いします

暑い中でも元気に活動する子供たちは、よくお茶を飲みます。最近「お茶がなくなった」と言う子供が増えてきています。**お子さんにお茶が足りているか確認し、足りない場合は水筒を2本持たせたり、大きな水筒を持たせたりしてください。**また、元気ZZ陽南を利用される場合は、**元気ZZ陽南で飲む量も考慮して持たせてください。**よろしくお祈りします。

まなつむ 真夏向け バージョンアップ 暑熱順化

「暑熱順化」とは、体を少しずつ暑さに慣らしていく（順応させる）ことです。暑熱順化には個人差もありますが、数日～2週間程度かかります。早く体を暑さに慣らそうと、急に激しい運動を行ったり、炎天下に身を置いたりすると、熱中症の危険が高まります。少しずつ、無理のないペースで行ってください。

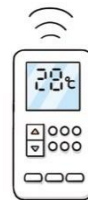
① 汗をかく

運動などで、体を動かしたり、お風呂の湯船に浸かりたりしてこまめに汗をかくことで、汗に含まれる塩分が体外に出る前に再吸収される仕組みが向上します。



② 環境温度を調整する

エアコンの設定温度を高めにし、比較的涼しい時間帯には室内に外気を取り入れて過ごす等、高い気温への慣れを促進します。自分の体調を見ながら、負担にならない程度に行いましょう。



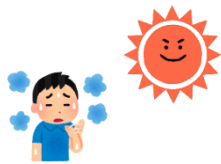
※ どちらも、水分と塩分補給も一緒にいきましょう。



ねっちゅうしょう き つ 熱中症に気を付けましょう!

ねっちゅうしょう かんきょう 熱中症になりやすい環境

- ◆ 気温や湿度が高いとき
- ◆ 風がないとき
- ◆ 急に暑くなったとき
- ◆ 日差しや照り返しが強いつき



ねっちゅうしょう じょうたい 熱中症になりやすい状態

- ◆ 寝不足のとき
- ◆ 朝ごはんを食べていないとき
- ◆ 汗をかいても水分補給をしていないとき
- ◆ 下痢や発熱など体調不良のとき



ねっちゅうしょうよぼう せいかつしゅうかん 熱中症予防のための生活習慣!

- ◆ 汗をかいて暑さに慣れる。
- ◆ しっかりと睡眠をとる
- ◆ 朝ごはんを必ず食べる。
- ◆ 水分と塩分をしっかりとる。
- ◆ 体調が悪い時は無理をしない。
- ◆ 運動をするときは、こまめに休憩する。



ひ や 日焼けはやけど し が い せ ん た い さ く 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどは効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。