

じめじめと湿気がからだにまとわりつき、毎日過ごしにくいですが、これから本格的な暑さが始まりますね。



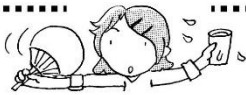
もうすぐ夏休み！



夏をげんきに楽しくすごしましょう！

なぜ、熱中症になるの？

体内の熱は、通常、血液に乗ってからだの表面の血管に運ばれて冷やされます。しかし、暑さがひど過ぎたり、水分を失い血液そのものが足りなくなったりすると、うまく熱を発散できずに、熱中症になってしまうのです。



熱中症予防のコツ①

黒っぽい服はさけて、白っぽい服装にしよう。風通しがよく、汗をよく吸って、乾きやすい素材の服がいい！

熱中症予防のコツ②

運動をしているときは、コップ1杯分ていどの水分を15～30分ごとにとるようにしよう！

熱中症予防のコツ③

水分は、うすい食塩水がいいよ。1ℓの水に、1～2gの塩をまぜたぐらいがちょうどいい濃さです。

熱中症に注意しましょう！

できるだけ薄着で、ぼうしをかぶる！



こまめに水分をとる！



水分は、うすい食塩水がいい！



気分がわるくなったら、無理をしないように！

気分がわるくなったら、日かげなど日光があたらぬ、風通しのよいところで休みましょう！



まわりで気分がわるい友だちがいたら、すぐに大人に知らせましょう！



夏バテしないために



「夏バテ」とは、暑さのために自律神経が乱れて、からだにいろいろな不調がでることをいいます。十分に睡眠をとることが、自律神経の働きを正しく保ちます。また、暑くなり始めのころに、しっかりとからだを動かして、汗をかくことも大切です。

暑さに対応できずに、井田川小では体調が悪くなる児童が最近、とても多いです。よく睡眠をとって、毎日の疲れをためないように早く寝るようにしましょう。併せて、水分補給も大切なので、十分に足る量の水分（水筒）を持たせてください。