



夏休み!どのように過ごす?



考えてみよう! ①熱中症を予防するためにどうする?

熱中症ってなに?

私たちの体は、気温が高く暑い時、体温が上がりそうになると、汗を出して体温を下げようとする“体温調節”という機能が備わっています。しかし、暑い環境が続き、体の中の水分バランスがくずれると、体温調節が上手くできなくなり、めまいや吐きけ、頭痛などの症状が現れます。これが熱中症です。

熱中症にならないように注意が必要!

夏休み中も外に出るときチェックしよう!



マスク着用時

- マスクをしていると、身体（皮膚）から熱が逃げにくく、身体に熱がこもりやすくなる。
- 「口のかわき」を感じにくくなり、水分補給が不十分になりやすくなり、脱水に気づきにくい。



室内で過ごしている時

- のどのかわきを感じにくく、水分補給の回数が減る。
- 冷房による室内の乾燥によって、気づかないうちに身体全体がかわいて脱水状態になり、室内でも熱中症になる時がある。

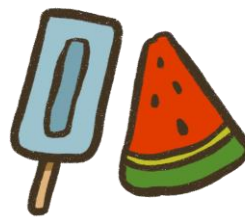
身体から水分が出ていることに気づかないでいると・・・

いつの間にか「熱中症」になる可能性があります。

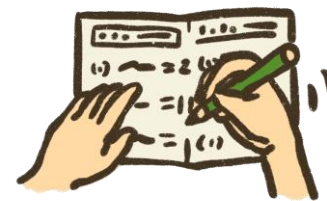
新しい生活様式を過ごす中で、熱中症を防ぐためには、のどがかわいていなくても、水分補給をすることが大切!

「こまめな水分補給」+「三度の食事」+「十分な睡眠」で熱中症リスクをさげよう!

考えてみよう! ②どんな生活のしかたがいいだろう?



食べすぎに注意



計画的に学習



規則正しい生活リズム



ケガや虫歯を治す



お手伝い



適度な運動



メディアは時間を決めて



歯みがき

みなさんは夏休み、どんなことに気をつけて生活をしますか? 次の日お休みだからといって、遅い時間まで夜更かしして、次の日起きるのが8時や9時にならないよう、学校がある時と同じリズムで生活しましょう。

そのほかにも、計画的に学習したり、テレビやゲームは時間を決めて使ったり、おうちの人のお手伝いをするなど一人ひとり考えて、生活しましょう。夏休みをふり返ったとき、全部にチェックがつけられるような生活ができるようがんばりましょう。

保護者の方へ



- 本日、各児童にカバヤ食品株式会社様から頂いた「塩分チャージ」一個と、キッズエクスプレス様から頂きました「水分補給を忘れずに」の冊子を一冊ずつ配付しました。熱中症予防などに、ご家庭でご活用ください。
- 夏季休業中も毎日の検温や健康観察などの記録を引き続きお願いします。