

ほけんだより

第3号

令和5年5月2日

北鯖石小学校 保健室



夏はすぐそこ！！熱中症対策を忘れずに！

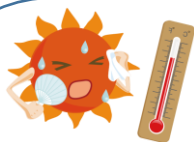
5 月に入ると、天気の良い日が続き気温も上昇しています。身体が暑さになれていないこの時期は、熱中症の危険性が高まります。

熱中症予防として、**5月8日(月)～10月11日(水)**のマラソン記録会終了まで、次のようにいたします。

○学校での水分補給のため、お子さんに水筒を持たせていただいてもかまいません。

中身は水かお茶をお願いします。氷は可です。※水筒には記名をしてください。

○活動や天候に応じて汗ふきタオルや着替えを持たせてください。



熱中症予防の5つのポイント！

①喉が渇く前に、こまめに水分補給

体重の3%の水分が失われると運動能力や体温調節能力が低下します。

②たくさん汗をかいたら塩分も取る

激しい運動を長時間行った場合は、経口補水液で効率よく塩分を摂取しましょう。

ご家庭では、スポーツドリンクや塩分タブレットの活用もよいでしょう。

③長時間の運動は避けこまめに休憩をとる

30 分に 1 回が理想的です。

④体調が悪い時は無理せず体を休ませる

無理をすると熱中症が重症化します。

⑤日々の生活習慣を整える

睡眠不足や朝食欠食は、体調不良の原因となります。

参考資料) 熱中症を予防しよう、スポーツ振興センター、<https://www.jpnnsport.go.jp>

水泳前健康調査用紙の記入について

5 月 24 日(水)に内科検診があります。その際に、水泳前健康調査も兼ねて実施します。

用紙を **5 月 8 日(月)**に連絡袋へ入れて配布します。必要事項を記入し、

5 月 15 日(月)までに提出をお願いします。



