

ほげんだより 5月

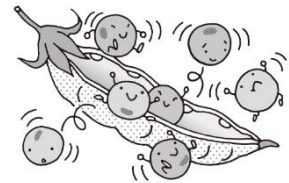
大津市立真野小学校 保健室
2019（令和元）年5月

保護者の方へ

新学期がスタートして早くも1ヶ月が過ぎました。ぴかぴかの1年生もずいぶん学校になれてきてくれたように感じます。

そして、暑く感じる日が多くなってきました。天気の良い日は大勢の子どもたちが運動場で汗だくになりながら遊んでいます。

今年も1年間、楽しく元気に学校生活を過ごしてほしいと願っています。



5月も半ばになり、さわやかな日もあれば、蒸し暑く感じる日も増えてきました。

屋内と屋外の気温差もあり、外で運動や活動をする時、汗をたくさんかいている子どもたちもいます。

5月はまだ暑さになれていないことから、熱中症になりやすい時期です。

熱中症は予防が大切ですので、おうちでも健康管理をよろしくお願ひします。

熱中症の予防のために（お願い）



1. 水筒に十分な量のお茶（水）を持たせてください。

スポーツドリンクは多くの糖分が含まれており、お茶代わりに飲むのはふさわしくありません。万が一のために学校では経口補水液やスポーツドリンクを用意していますので、持参する水分はお茶（水）にしてください。

2. ペットボトルは衛生上の問題から、水筒にしてください。

十分に洗えなかったり、ラップ飲みをしていたりして、ペットボトルに雑菌が繁殖し、食中毒になった事例があります。

3. 朝食をしっかり食べ、十分な睡眠をとるように基本的な生活習慣の管理をお願いします。

4. 下痢や発熱のあとは、体が脱水に陥っていることがあるので、学校までご連絡をお願いします。

また、体調が回復されるまでは無理をしないようにしてください。

熱中症予防に万全を期す所存ですが、環境要因だけでなく、個々の体調なども大きく影響するため、普段からの健康管理について、今一度、ご家庭でも注意してください。