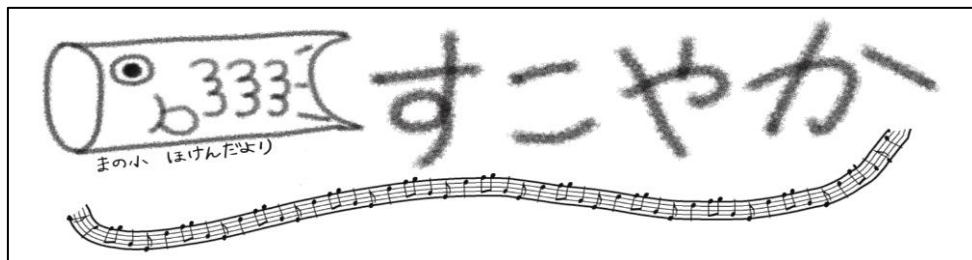


熱中症予防号



5月になり、だんだん太陽の日ざしが、強くなり、運動をすると暑く感じる日もあります。

真野小学校の大きなイベントである「こいのぼり」も今年は元気よく真野川で泳ぐことができました。

5月5日はこどもの日でしたが、こよみの上では夏に入る日「立夏」でもありました。

今から熱中症を予防して、元気よく夏が過ごせるようにしましょう



ねつ ちゅう しょう よ ぼう

熱中症を予防するには

今年は、いつもよりも早く暑くなる日がありそうです。

体は、まだまだ暑さになれていないので、ぐあいが悪くなりやすいです。

次のことに注意して、予防しましょう。

1. 多めにお茶などの水分を持ってきます。(帰るときも飲めるくらい)
2. こまめに水分をとります。
3. 体調が悪いときは、早めに先生に言います。
4. 朝ごはんをしっかり食べてきてください。(水分もとってね)
5. 夜は早めになて、すいみんを十分にとります。



おうちの方へ

熱中症にはスポーツ飲料がよいと言われますが、スポーツ飲料には500mlあたり、20~34g(角砂糖で5~8個分)の糖分が含まれています。お茶代わりにスポーツ飲料だけを摂取すると、糖分の取り過ぎになり、糖尿病やむし歯等の心配があります。学校に持ってくる水分はお茶が望ましいと学校薬剤師、学校歯科医からもアドバイスを受けているところです。スポーツ飲料の過剰摂取にお気をつけください。

保健室には経口補水液をおいてありますので、熱中症の疑いがあるときには、摂取してもらいます。