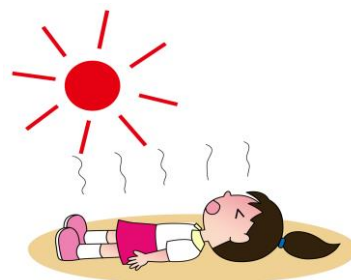


先週末から今週初めにかけて、急激に気温が上昇し、各地で熱中症が相次ぎました。本校では、先週から、腹痛・頭痛・吐き気を訴える児童が増えています。1日の気温差が激しい時季です。お子さんの体調管理をしっかりとお願いします。

## 熱中症とその予防



### ① 暑い環境に慣れる。

人間の体は5℃の温度変化に大きく影響されるといわれています。室内環境が冷暖房完備の生活に慣れてしまうと、「暑い→汗を出して体温を下げよう」とする機能が鈍ってきます。暑くても汗をかけない状態です。(体温を下げられない)体を暑さに慣らして夏本番に備えましょう



### ② 水分をこまめにとる。

子どもの体は水分が出て行きやすくなっているため、大人以上に水分を必要とします。でも、汗をかいた後、大量に水を飲むと体がだるくなります。水分が減りすぎるのを防ぎ、失った分を補うため、汗をかく前後(起床時、睡眠前、運動前後、入浴前後など)にこまめに水分を補給しましょう。

冷たすぎる飲み物は、逆に水分の吸収が悪くなったり、胃に負担をかけ腹痛や食欲不振、夏バテの原因になります。氷は、入れすぎて冷やしすぎないように、ご家庭でご留意ください。あまり冷たすぎないほうがよいようです。

### ③ 体調が悪くなった場合は、無理をしないで休む。



### ④ 外に出るときには必ず帽子をかぶる。



### ⑤ ハンカチ、タオルをもつ。

ハンカチやタオルを毎日必ず持たせてください。元気いっぱい遊んだ後、汗びっしょりのままの子どもたちをよく見かけます。そのままではあせもの原因にもなってしまいます。手をふくのはもちろん、冷やしたり、顔をバシャバシャ洗ったりした時など、大きいハンカチやタオルがパワーを発揮します。

