



菅原小学校保健室
令和6年9月

ねっちゅうしょう ちゅういほう はつれいちゅう **熱中症注意報発令中！**



◎運動会練習が始まります

1日当たり、体重30kgくらいの子どもであれば、1.8～2.8ℓの水分補給が必要です。

運動会が終わるまでは、
お茶やスポーツドリンクOKです。
毎日準備しておきましょう。

◎感染症対策におけるマスクの着用について

運動時マスクを着用する場合、十分な呼吸ができなくなるリスクや熱中症になるリスクが指摘されております。熱中症は「命に関わる重大な問題」であるため、学校でも子どもたちの健康と安全を第一に考え対策を行っておりますが、ご家庭でも、近距離で会話をするような場合以外（登下校や体育・運動時）はマスクを外す等の声かけなど、ご理解とご協力をお願いいたします。

ねっちゅうしょう よぼう おぼ あせ **熱中症予防のために覚えておきたい汗のこと**



あせ
汗をかくことで体温
あ ふせ
の上がりすぎを防ぐ
ことができる



あせ
スッキリする汗はサ
つか
ラサラ、疲れる汗は
あせ
塩分が多くてベトベト



あせ
いい汗をかくために
れいぼう ひか
は、冷房は控えめに
うんどう
して運動をしよう！

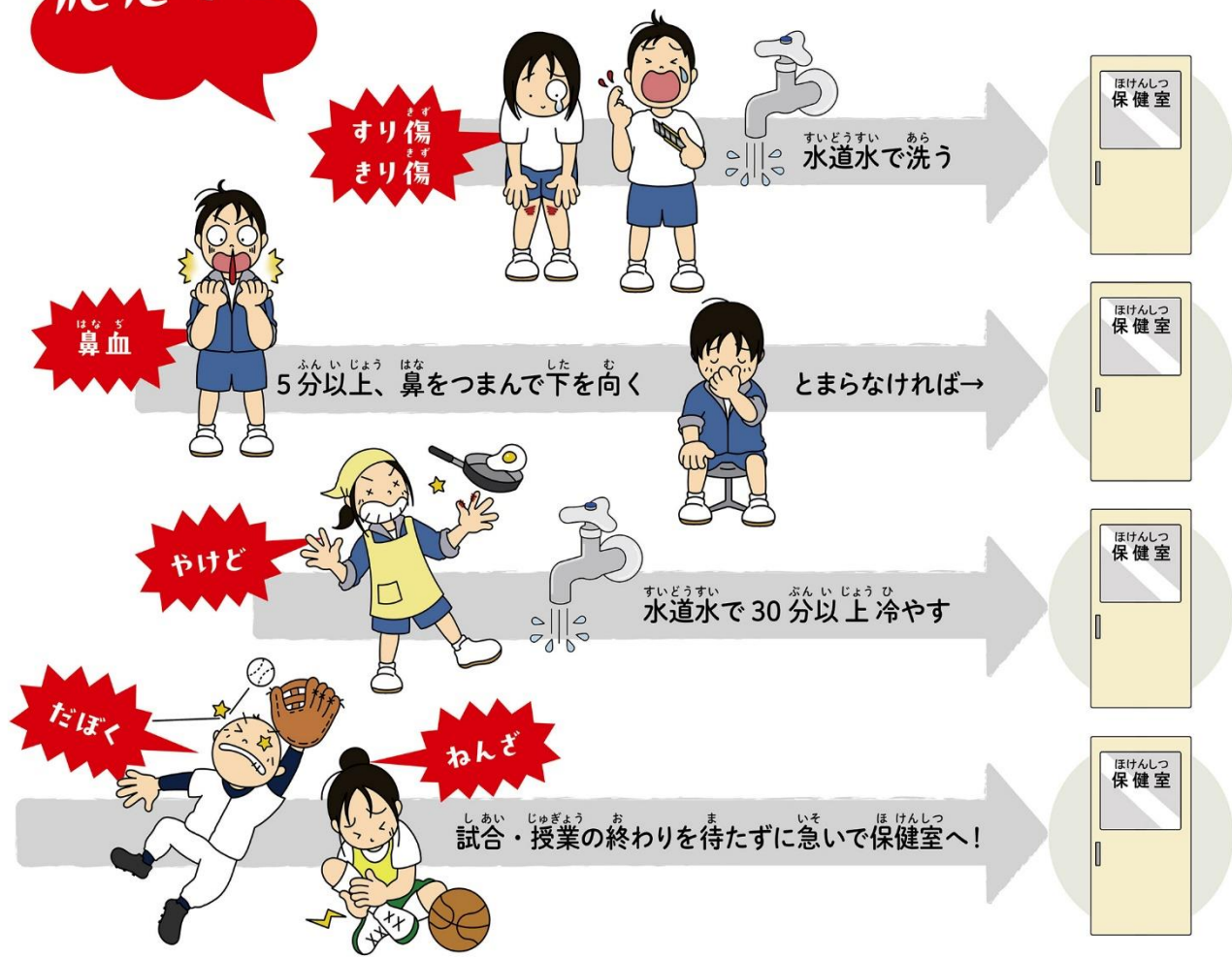


あせ
汗をかいたら、こま
めにかいたり着替え
きが
たりしよう！

あうきゆうてあて
応急手当

ほけんしつ いくまえに
保健室へ行く前に

できることはないかな？



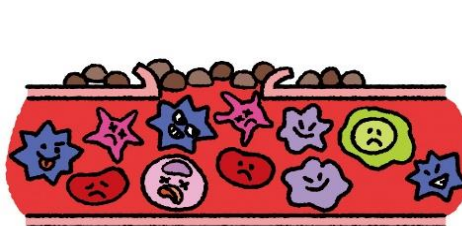
きず すり傷をしっかりと洗うのはなぜ？

あら なが よごれを洗い流すと…



きずぐち 傷口をなおすために、
さいぼう かつやく 細胞が活躍できます。

のこ よごれが残っていると…



きずぐち 傷口をなおすために、
さいぼう かつやく 細胞が活躍できません。