

令和2年6月12日  
敦賀西小学校保健室

学校が始まって、2週間がたとうとしています。みなさんが毎朝元気に登校してくるすがたを見て、とてもうれしい気持ちになります。ひさしぶりの学校生活はどうか？新しいクラスで、まだまだドキドキしている子や2週間がんばりすぎてつかれてきたな…という子もいるのではないのでしょうか。健康の基本は「早ね・早おき・朝ごはん」です。きそく正しい生活リズムを心がけ、元気に学校生活を送りましょう！

## ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう！

夏が近づき、だんだんとあつくなってきましたね。あつさになれていない今の時期は、熱中症になりやすいので、運動中の水分ほきゅうなど、熱中症たいさくを心がけましょう。もうすぐつゆがやってきます。つゆが明ければ夏本番！夏を元気に健康ですごすためにも、体調をしっかりととのえ、熱中症を予防しましょう！

### 1. まずは、「水分ほきゅう」をしっかりと！

運動前の水分ほきゅうを忘れずに。一気にのむのではなく、こまめに少しずつのみます。運動をはじめてからも20～30分をゆめやすに必ず水分ほきゅうをしましょう。のどがかわいてからではおそいよ！休み時間にしっかりと水分をとりましょう。お茶が足りなくならないように、大きめのすいとうを持ってきてくださいね。（2つ持ってきてもいいです。）



### 2. あついときは、きよりをとって、マスクをはずしてもいいです。

あつい中でマスクをつけていると、ねっちゅうしょうになりやすくなります。体育の時間、学校に来るとき、家に帰るときは、マスクをはずしてもいいです。マスクをはずしているときは、ともだちと話をせず、しずかにしましょう。また、2メートル以上きよりをとるようにしましょう。2メートルはなれられないとき、話したいときは、マスクをつけてくださいね。はずしたマスクはなくさないように気をつけてください。必ず家に帰ってからすてましょう。



### 3. 具合がわるくなったら、早めにきゅうけいしましょう。

くらくらする、気持ちがわるいなどのしょうじょうが出たときには、すずしいところできゅうけいし、こまめに水分をほきゅうします。わきや首、足のつけねなどを冷やしながらかえりましょう。

