

7月のほけんだより

令和4年7月5日
三木市立三樹小学校

暑くなってきました。体が暑さに慣れていないとき、寝不足のとき、疲れているときなどは、熱中症になりやすくなります。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。水分は、放課後までもつたっぷりな量の水分をもってきましょう。



熱中症に気をつけて

熱中症って？

気温や湿度が高いところで長時間いると、体温調節機能が乱れたり、水分や塩分のバランスが崩れたりして体の調子が悪くなってしまう状態のことです。



どんな様子になる？

たちくらみ・めまい、手足がつる、頭が痛くなります。

友達の様子が「おかしいな？」と思ったら、すぐに近くにいる大人に知らせてください。



「変だな？」と思ったら？

風通しの良い木陰やクーラーが効いている涼しいところに移動して休んでください。水分と塩分を補給してください。



どうやって予防する？

「のどが渴いた」と感じる前にこまめに水分補給をしましょう。生活リズムを整えることも大切です。

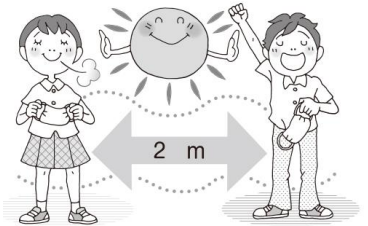


マスクを外せるのはどんな時？

新型コロナウイルス感染症対策であらゆる場面でマスクを着けていたかもしれませんが、人との距離が離れている体育の授業や休み時間の外遊び、一人である読書、周りとの距離のある登下校などは外せます。

新型コロナは、咳や会話で口から出る小さな飛沫によって人にうつります。そのため、飛沫が届かない距離や会話がないうちは感染しにくいですが、それでも家族にご高齢の方がいる、重症化しやすい持病があるなど、不安があってマスクを外したくない人もいます。無理にマスクを外すよう無理強いしたり、反対にマスクを外している人を責めたりすることはやめましょう。

先日、マスクを着用したまま体育の授業を受けた児童生徒が熱中症で緊急搬送されたニュースがありました。これからますます気温が上昇し、熱中症も心配されます。人との距離がとれる場合は、積極的に外しましょう。



マスクを外せるポイント

- ① 外にいる
- ② 周りに人があまりいない
- ③ 自分の体調が悪くない
- ④ 体育の授業や外遊び
- ⑤ 息苦しいと感じる



マスクをつけるポイント

- ① 人との距離が近い
- ② 会話をする
- ③ 体調がわるい
- ④ 人が集まる時



出かける時は
帽子 飲み物を
忘れずに!

