



あめ ひ や あつ ひ
雨の日や暑い日があります。予備の
タオルや靴下をランドセルに入れて
おきましょう。

6月になりました。運動場や体育から戻ってきた人たちは、「あつ〜」と汗びっしょりになっていますね。この時期、気づかないうちに熱中症になっていることが多いそうなので、ついこの間までと同じ調子で走り回っていたら危ないかもしれません。体が暑さになれていないので、十分に気を付けて過ごしてくださいね。水分補給もしっかりとね！

さて、暑くなるとたくさん汗をかきますが、みなさん「あせのしまつ」はきちんとできていますか？汗をかくことは、体があつくなりすぎるのを防ぐ大切な機能です。汗をかかないと、命に関わることだってあるのですよ。汗をかいたら、ハンカチやタオルで汗を拭いたり、顔や腕を洗ったりして気持ちよく過ごせるようにしましょう。

その 〇〇 不足 熱中症の危険あり！



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとみましょう。



軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



プールが始まります

プールの前の日にチェック

- ☐ 目・耳・鼻に感染症はありませんか？
- ☐ たくさん寝ましたか？
- ☐ 忘れ物はありませんか？
- ☐ 爪は短く切りましたか？



〈保護者の方へ〉

水泳指導の日は、いつもより念入りに朝の健康観察をお願いします。

朝の体調チェックを



お願いします