

ほけんだより

2024. 7. 10

大東市立四条小学校

保健室発行

養護教諭 井上未来子

4



～ 暑い^{あつ}です！！…熱中^{ねっちゅうしょう}症^よ予防^{ぼうへん}編・その1～



熱中^{ねっちゅうしょう}症^よを予防^{ぼうへん}するために 自分^{じぶん}で できること

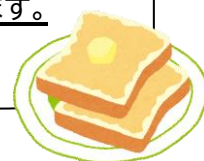
- ① しっかり
ねむりましょう。



- ② 朝^{あさ}ご飯^{はん}を
食べ^たましょう。



★朝^{あさ}ご飯^{はん}が 体^{からだ}の中^{なか}で栄^{えい}養^{よう}に変わ^かるときに、水^{すい}分^{ぶん}がつくられます。
その水^{すい}分^{ぶん}が 体^{からだ}に まず たくわえられます。



- ③ お茶^{ちや}(水^{すい}いとう・ペッ^ぼトル)を まい^{まい}にち 学^が校^{こう}に持^もってきましょ

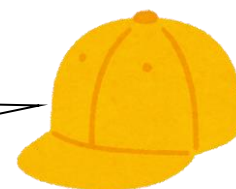


★塩^{しお}をひとつまみ い^いれておくと、体^{からだ}の中^{なか}に水^{すい}分^{ぶん}が入^{はい}りやすくな^なります。

★学^が校^{こう}に「お茶^{ちや}しつ」はありませ^せん。お茶^{ちや}を作^{つく}って出^だすシス^しテムは
ありませ^せん。水^{すい}道^{どう}水^{すい}が出^でるじゃぐちがあるだけ^{だけ}です。
おうちから じゅうぶ^{じゅうぶ}な お茶^{ちや}をもっ^もてきましょ

- ④ 黄^き帽^{ぼう}をかぶりましょ

★頭^{あたま}と太^{たい}陽^{よう}の 間^{あいだ}に一枚^{いちまい}帽子^{ぼうし}の布^{ぬの}があるだけで、脳^{のう}が熱^{あつ}くな^なりすぎ^{すぎ}ないようにする^{する}ことができ^{でき}ます。



保護^{ほご}者^{しゃ}のかたへ ～首^{くび}の冷^{ひや}感^{かん}グッ^ずズについ^てて～

首^{くび}につける「冷^{ひや}感^{かん}タオ^{ール}ル」「冷^{ひや}感^{かん}グッ^ずズ」につい^てて、登^{のぼ}下^{くだ}校^{こう}の道^{みち}中^{ちゅう}が暑^{あつ}いこともあ^あり、使^し用^{よう}する・し
ない は、ご家^け庭^{てい}の判^{はん}断^{だん}におまかせしていま^いす。校^{こう}内^{ない}での使^し用^{よう}につい^てても、暑^{あつ}さの感^{かん}覚^{かく}は個^こ人^{じん}差^さがあ
るの^ので、一^{いっ}律^{りつ}のル^るールはもうけ^けておりませ^せん。

た^ただ、学^が校^{こう}生^{せい}活^{くわつ}の中^{ちゅう}で、「首^{くび}のまわ^{まわ}りに巻^まきつ^つけるもの」があ^ある場^ば合^あい、命^{いのち}の危^き険^{けん}につな^つがる場^ば合^あい
あ^あります。例^れえ^えば、体^{てい}育^{いく}や、休^{やすみ}み時^{とき}間^{かん}の遊^{あそ}びの種^{しゅ}類^{るい}(遊^{あそ}具^ぐの使^し用^{よう}、サ^さッカ^かー等^{とう}接^{せつ}触^{ちく}があ^ある遊^{あそ}び等^{とう})によ^よって
は、ひ^ひっか^かか^かつたりす^すると、呼^こ吸^{そく}の妨^{さまた}げにな^なるおそ^それがあ^あります。そのた^ため、場^ば合^あいによ^より、教^{きょう}職^{しやく}員^{いん}が危^き
険^{けん}性^{せい}を示^ししたう^うえで「首^{くび}の冷^{ひや}感^{かん}グッ^ずズを外^{そと}す」こと^{こと}を促^{うなが}す声^{こゑ}かけを ^{する}ことがあ^あります。

子どもたちの安全を考慮しての声かけですので、ご理解いただきますよう、お願いいたします。