

ほけんだより

りんじごう
臨時号



2017年4月 天美小学校 ほけんしつ

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意！！

4月も終わりに近づき、日差しが強いと感じる日も増えてきました。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、「熱中症」が起こりやすくなります。自分の体を守るために、自分でできる予防をしましょう。

ぼうしをかぶろう！



ふく き
すずしい服を着よう！

ひ
日かげで休もう！



すいぶん えんぶん
水分・塩分をとろう！

おうちのかたへ

急に暑くなり、熱中症が心配される季節となりました。子どもは、汗をかいて体温を調節する機能がまだ十分に発達していません。顔が赤く、たくさん汗をかいているときは、深部体温（体の中心部の温度）がかなり上昇し、熱中症の危険性があります。涼しいところで十分休ませてください。日頃から、適度に外遊びをさせ、暑さに慣れるようにしてください。

登校時には、帽子、たっぷりのお茶、汗拭き用タオルを必ず持たせてください。
また、気温に応じた服装ができるよう、お声かけよろしく願いいたします。