

ほけんだより 5月



令和6年5月24日
青木小学校



もうすぐ運動会です。練習が本格的になってきて、毎日校庭からにぎやかな声が聞こえます。朝涼しいと感じても日中はとても暑くなる日もありますね。まだ暑さに慣れていないこの時季は、急に気温が上がった時に熱中症をおこしやすくなります。予防のポイントに気をつけながら、運動会を元気に迎えらるるようにならしましょう。

熱中症になりやすい時季

気温が高い日

湿度が高い日

急に気温が高くなった日



20℃

25℃



特に気温が35度以上の場合は、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

気温が急に高くなった(5℃以上上がった)日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症をおこしやすくなります。

今は 35℃

こんなときは熱中症!

- ・はきけ、めまい、頭痛がする
- ・汗が多く出る
- ・腕、足、おなかなどの筋肉がけいれんして痛む
- ・脈拍が速く、弱くなる

意識がない場合や、嘔吐がおかしい場合は、すぐに救急車をよんでください。

水筒
タオル
忘れずに!



私ももんだかんだで毎日6本の水筒を洗っていますが、水筒を洗うのって大変ですよ。あるとき何気なくバッキンの裏を見たら「????」となったことも…。毎日水筒を洗っている方、お疲れ様です!

熱中症になりやすい人

・体調が悪い人(熱がある、下痢をした)

・睡眠不足の人



・朝ごはんを
たべてこなかった人

・肥満の人

午前中の活動のエネルギーが

熱中症予防のポイント

ポイント①

こまめに水分をとる

水
または
麦茶



こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

ポイント②

食事をしっかりとる



朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

日常生活

運動会練習のため、体育の時間がいつもより増えています。しっかり寝て、毎日の疲れを回復しましょう!