

ほけんだより 5月

令和5年5月26日 中野区立中野本郷小学校 校長/福山 広伸 保健室発行 No.2

～ お家の人と一緒に読みましょう ～

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



熱中症は暑い夏にだけなると思いますか？答えはもちろん「いいえ」です。気温が急に上がるこの時期も、体が暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高くなります。

のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が大切です。忘れずに水筒を持って来ましょう。中身は、水かお茶となっています。スポーツドリンクを持って来てよいときは、その都度お知らせしています。スポーツドリンクの飲み過ぎは、むし歯や肥満につながるので気を付けましょう。

また、「しっかり睡眠をとる」ことと、寝ている間に汗をかいて失った水分と塩分を補給するためには、「朝ごはんを必ず食べる」ことが大切です。

具合が悪いときは無理をしないことも大切です。近くの大人に具合が悪いことを知らせたり、涼しいところで休んだり、自分の健康を守るための行動を取れるようになりますよ。



けんこうしんだん けっか せいかつ ぶん かえ 健康診断の結果から生活を振り返ってみよう

健康診断が終わったものから、「結果のお知らせ」を配付しています。身体の様子を確認したり、具合が悪いところの治療を勧めたりするものです。また、普段の生活を振り返るきっかけにもなります。受診した際は、忘れずに「診断報告書」を担任まで提出してください。

