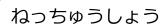




豊明市立二村台小学校 令和5年5月



熱中症にきをつけよう!

う年は、4月や5月でも25度を超える日があります。熱中症に気をつけましょう。熱中症に気をつけましょう。熱中症は気をつけまり。熱中症は気をつけまり。熱中症は気をつけると防ぐことができます。

こまめに 水分をとろう!



かつどう まえ **活動の前に ごくごくごくごく**! (コップ1 ぱいぐらい)



【おうちの方へ】

〇 水分補給について

- ・ 成長期の子どもにとって水分補給は大切です。**年間を 通して水筒を持参**させてください。
- ・マスク着用の児童はもちろん、夏場は体温の上昇が考えられるため **量を多め**に持たせていただくようにお願いします。
- ・ おうちの方からも、**こまめに水分を補給する**ように声がけをお願いします(下校後、水筒の中身の減り具合をご確認ください)。
- 通常の生活においては、麦茶などがおすすめです。
- 部活動等、大量の発汗によりミネラルの補給を行う必要がある場合については、糖分を調整した「特製スポーツドリンク(水で2倍に薄めたもの)」の飲用を認めます。ただし、糖分を摂取する頻度が上がるため、児童の体調、活動状況、気象等で必要と感じられた場合に活用してください。

〇 汗ふきタオル・きがえの T シャツなどについて

・ 汗の始末をしっかりすることにより、授業に気持ちよく参加できます。児童に合わせて汗ふきタオルやきがえの エシャツを持たせてあげてください。

〇 しっかり寝て、朝ごはんも食べましょう

・ 寝不足は、熱中症にかかりやすくなります。朝ごはんの中の塩分・水分は、熱中症を防ぎます。

〇 日頃から、汗をかきましょう

汗をかきやすい体は、熱中症を予防します。軽めの運動をおうちでも続けてください。

