

のびのび



ねっちゅうしょう

熱中症にきをつけよう！

ことは、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よう。熱中症は命にかかわりますが、気をつけると防ぐことができます。

こまめに ^{すいぶん}水分をとろう！



かつどう まえ
活動の前に
ごくごくごく！
(コップ1ぱいぐらい)



【おうちの方へ】

○ 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분을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분을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。



○ 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Tシャツを持たせてあげてください。

○ 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。

○ 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。