

熱中症対策について

気温の上昇に伴い、熱中症が心配な季節になってきました。だれでも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。今のうちから暑さに体を慣らすとともに、しっかり熱中症対策もして、夏を迎えられるようにしましょう。

～今からできる熱中症対策～



寝具を涼しい物にして熟睡できるような工夫をしましょう。



のどが渴いたと思う前に、こまめに水分をとりましょう。



気温が大きく変化することもあるので、調節しやすい衣服を選びましょう。



必ず毎日水筒を持たせるようお願いいたします。



朝ごはんは、暑さに負けない丈夫な体の基になります。



水分だけでなく、塩分も一緒に取ると、水分をより吸収できます。



登下校時は、帽子をかぶって直射日光を防ぎましょう。



暑い日は無理をせず、休憩をとりながら活動しましょう。

配付物のお知らせ

本日配付したほけんれんらく袋に、以下の配付物を入れています。特に生活習慣アンケートは、子供たちの生活習慣を把握し、今後の保健指導に活用したいと考えておりますので、お忙しいところ申し訳ありませんがご協力よろしくお願いいたします。

- 生活習慣アンケート (全員)
- 水泳学習事前調査票 (全員)
- 蔵王自然合宿事前調査票 (4・5年生)

今週の健康診断のお知らせ

☆ 耳鼻科検診

6月3日(木) 1・3・5年生
【前日に耳掃除をしてきてください。】

☆ 内科検診

6月4日(金) 全学年
【前日にお風呂に入って体を清潔にしておきましょう。】