

ほけんだより

令和4年7月1日

附属山口小学校

毎日暑い日が続きます。今年も新型コロナウイルス対策が続く中での熱中症対策が必要になります。気温や体調管理に十分注意して、元気に過ごしてほしいと思います。



《熱中症とは》

高温多湿な環境の下、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ脱水状態になり、体温調整がうまく働かないため、体に様々な異常を起こす病気です。特に子どもは、からだの機能が未熟なため、重症化しやすく、命に関わる危険もあります。

《熱中症予防に大切なこと》

- 十分な睡眠をとる
- 朝ごはんをしっかり食べる
- 登校前の健康観察をする
- 帽子をかぶる
- こまめに水分をとる
- 大量に汗をかいた時は水分だけでなく、塩分も少しとる（スポーツ飲料、経口補水液等）



《水筒について》

金属製の水筒にスポーツドリンク等の酸性度の高い飲み物をいれると、容器内部の傷や付着物が原因で銅が溶けだし、中毒症状が起こる可能性があります。また、ステンレス製の水筒はスポーツドリンクに入っている塩分が原因で腐食することがあります。ご注意ください。



経口補水液を作ってみよう！

- 【材料】水（湯冷まし） 1L 、砂糖 40g 、塩 3g 、レモンなどの果汁 適量
【作り方】水の中に砂糖、塩を入れよく溶かして、果汁を入れる。

お好みに調整してください