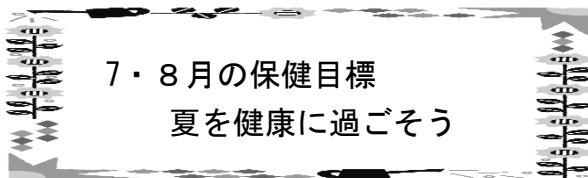


令和5年7月24日 上尾かしの木特別支援学校 保健室

### もうすぐ夏休み

厳しい暑さが続いています。本校では、体育や外遊びは環境省の熱中症指数を見て検討したり、WBGT（暑さ指数）測定器を活用し、運動の強度の変更や時間を短縮したりするなど、熱中症の予防に努めています。熱のこもりやすい子どもには首を氷で冷やし、また、水分補給の声掛けをこまめに行うよう心がけています。

熱中症は塩分や水分が足りない時や体調がよくない時、睡眠不足の時に起きやすいので、夏休み中も生活習慣を整え、水分補給を忘れないで過ごしてください。



### 直射日光をさける



### 激しい運動は暑さに慣れてから



**熱中症に注意!**

### こまめに水分・塩分を補給する



### 無理をしないで休む



# 夏の健康 **○** **×** クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



## エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

## 日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



## 水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

## 冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



## プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

〔こたえ〕 エアコン…×（暑さに弱くなる） / 日焼け…○ / 水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと） / 冷たいもの…×（おなかをこわしやすい） / プール…○