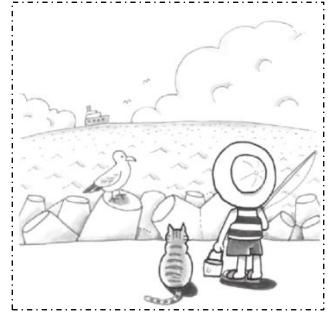




令和3年7月8日  
 横浜市立大正小学校  
 校長 神野 滋  
 養護教諭 小野田舞衣

暑い日が続いています！保健室には「頭が痛い」などの熱中症の症状で来室する人が増えてきました。

熱中症予防である「水分補給」や「帽子をかぶる」「休けい」はもちろん、「熱中症になりにくい体づくり」も大切です。健康の基本である「早寝早起き、バランスの良い食事・日頃の運動」が“熱中症になりにくい体”をつくれます。熱中症を予防し、夏を元気に過ごしましょう！



# ★活動中の熱中症予防★

## 熱中症予防のために

水分(塩分)をとる



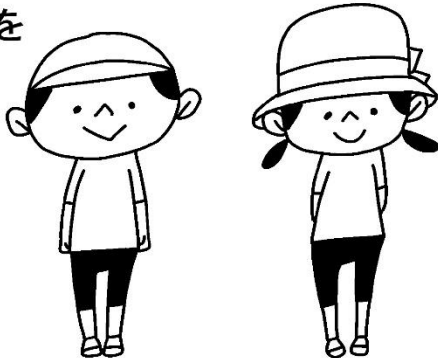
具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが大切です。

気温・しつ度が高いかんきょうでは運動をひかえる



気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、日かげで休みましょう。

ぼうしをかぶる



日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび首などを冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、予防になります。

