

# すこやか5月

町田第四小学校  
ほけんだより  
2024年5月発行

## こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日



風が弱く、  
日ざしが強い日

急に  
暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、  
急な運動をすると **熱中症の危険** があります。

- ☑ こまめな水分補給
- ☑ タオルで汗をふく
- ☑ 帽子をかぶる



今からしっかり  
対策しましょう

暑さに対する人の反応で最も重要な汗は、体内の水分と塩分から作られます。

朝ごはんを食べるようにしましょう。

### 暑熱順化



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を付け、体が熱中症になりにくい状態になることです。

は今のうち！

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

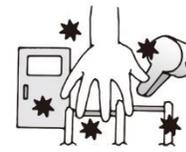
ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



### ハンカチでふくまてが **手洗い** です

教室のドア、運動場の土や遊具、トイレのレバ...いろいろなものを触るみなさんの手には細菌がいっぱい。風邪などの原因になるので、石けんでの手洗いが大切です。でも、洗った後、手をブラブラさせたり、服でサッとふいたりして、あとは自然乾燥...なんてことをしていませんか？



手が濡れたままだと細菌がつきやすくなり、せっかくな手を洗ったのに、またすぐに細菌だらけになってしまいます。服でふくのも×。服についている細菌が手に移るだけでなく、手の水分をきれいにふき取れません。

手を洗った後は、清潔な乾いたハンカチでしっかりふきましょう



おうちの方へ

新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、学校へご連絡ください。出席停止になります。登校するときには、「感染症罹患・登校届」(様式2)を保護者の方が記入して提出してください。「感染症罹患・登校届」は学校からお渡し致します。ホームページからダウンロードをすることもできます。

