



# わんぱく丸

子どもむけ  
ほけんだより  
令和2年7月15日  
くらはし第二小学校

## 暑さにもコロナにも負けない！

7月に入り、雨が降るジメジメした日が増えています。しかし、この雨の時期が過ぎると暑い夏がやってきます。今年はいつもより短いですが、夏休みもあります。暑さやコロナのことも考える夏休みになりそうですが、楽しく元気に過ごしましょう。

### 熱中症予防！5か条

熱中症予防は、水分ほ給、休けい、ぼうし、ですが、さらにこんなことも気をつけよう。

①暑い時は、運動や外での遊びに気をつける。

←時間を決めて、すずしい場所で休けいをする。

②水分ほ給はこまめに ←特にスポーツをしている時は、スポーツ飲料も飲もう。

③薄着スタイルで。

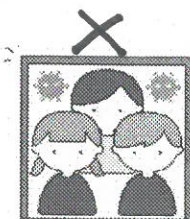
暑い時は、体の熱が外に出やすいすずしい服そうをする。



## 夏休みもコロナ対策を！

学校以外でもコロナ対策をしましょう。

- 人との間は2mを目安にはなれる。
- 外出する時は、マスクをする。(運動や遊びは別)
- 対面での会話はしない。
- 家に帰った時、出かけた先でも手洗いや消毒などで、手を清潔にする。
- 遊びに行くなら、屋外で。(ただし暑すぎない場所)
- 部屋のかん気をわすれない。



### ペットボトル症候群って？

ソフトドリンクの飲みすぎで突然起こるおそれのある病気です。とう分の取りすぎで、はき気、頭痛、意識がうすれるなどの症状が出ます。若者に特に多い病気です。おいしいからといって、スポーツドリンクやジュースの飲みすぎは気をつけましょう。



### クイズコーナー

1日の子どものとう分せつ取量は20gです。スポーツドリンクでいうならどれくらいになる？

- ①200mL
- ②400mL
- ③1L

### ④急に暑くなった時は要注意。

雨が続いた後の晴れた日、梅雨明けなど暑さになれていない時は、普通の生活でも起こりやすいので注意。

### ⑤体調が悪い時は無理しない。

つかれ、寝不足、かぜなどの体が弱っている時も要注意。自分の体の状態を知っておくことは大切。



暑いところにおいて、からだの調子が悪くなったら。

- ・エアコンのきいた部屋で休む
- ・衣服をゆるめて体を冷やす
- ・経口ほ水液などの電解質の高い飲み物を飲む。



※自分で飲めない時、意識がない時は救急車を呼ぶ。