



2023. 8. 28 老蘇小学校保健室

2学期が始まりました。夏休みには、体調をくずしたり、夏バテになったりしませんでしたか。

今年は、例年以上の暑さです。2学期の学校生活を元気に過ごすためには、まずは生活リズムを整えることが大切です。健康な体を作るためには規則正しい生活が欠かせません。生活リズムがくずれてしまった人もいますが、少しずつ学校の生活リズムに慣れていきましょう。

登下校の暑さ対策について

9月に入っても暑い毎日が予想されています。1学期からすでに対策している人もたくさんいますが、2学期からの学校の行き帰りの時にできそうな暑さ対策を紹介しますので、参考にしてください。(必ずしないといけないわけではありません) その日の気温や、自分の体調にあわせてお家の人と相談し、対策してくださいね。

ひがさ 日傘をつかう



太陽の強い日差しをさけることができます。雨傘でも良いですが、遮光のものがおすすめです。友達にあたらないように気をつけて使いましょう。

くび 首を冷やす



首には太い血管がとおっているので、首を冷やすと体の中を冷やすことができます。保冷剤を使うのもよいですね。(みんなの帰りの分を学校が準備することはできません)

すいぶん 水分をたくさん準備する

こまめに水分補給をするため、お茶をたくさん準備してください。



※持ち物には必ず名前を書きましょ。

体調が悪かったり、疲れていたりするときは、熱中症にもかかりやすくなります。調子がすぐれないときには無理をせず、お家でゆっくり休むようにしましょう。