

# 9月のほけんだより

令和4年9月2日

神目小学校

保健室

## 運動会の練習が始まりました！

★朝ごはんをかならず食べてきましょう。

→朝は、ねている間にかいた汗で、水分や塩分が不足しがちです。朝ごはんを食べることで、水分と塩分をとることができます。朝ごはんを食べずに、運動会の練習はとても危険！

★すいみんをしっかりとりましょう。

→すいみん不足だと、熱中症にかかりやすくなるので注意！

★こまめに水分をとりましょう。

げんきに、ケガなく

思い出に残る

運動会にしよう。



## ～熱中症ってどうしてなるの？～

① 暑い時には、汗をかきます。皮膚から汗が出る時に、体の熱を外に  
ながして、体温を調整しています。このようにして、人間の体は、  
だいたい36℃前後に保たれています。



② しかし、気温の高い日や水分が足りていない時は、うまく汗が  
かけなくなくなり、体に熱がたまってしまいます。すると、だ  
んだん体の調子が悪くなって、頭痛やめまいなどの症状があ  
らわれてきます。これが熱中症です。



## ～保護者の方へ～

- ・保健封筒に2学期の身体測定の結果と体力テストの結果を入れています。確認後、封筒は学校までお返しく下さい。よろしくお願いいたします。
- ・まだ暑い日が続きそうです。運動会の練習も始まりました。いつもより多めに水分を持たせてください。また熱中症予防として、「早ね」「朝ごはんを食べる」等の声掛けもよろしくお願いいたします。

