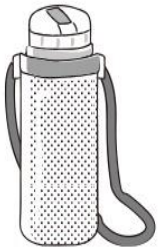
ほけんだより 6月

令和６年６月11日
尾道市立向東小学校　ほけんしつ

水分補給のため飲み物（お茶・水・スポーツ飲料）の準備もお願いします。



※金属製の容器（ヤカンや水筒）は酸性の飲み物と反応し、金属が溶け出すことがあります。金属製の容器にジュースやスポーツ飲料を入れる時には、内部に傷や変色等がみられないか確認してください。注意書きをみて心配な場合など、無理に移し替えたりせず、ペットボトルを使用してください。その際、ペットボトルにカバーをつけたり、名前を必ず書いたりしてください。最近ではスポーツ飲料対応の水筒もあるので、ご家庭で確認をよろしくお願いします。

塩分チャージタブレットの持ち込みについて

必要に応じてお子さんの使用分と飲み慣れたものでお願いします。学校では、友達にあげたり交換したりすることを衛生面やアレルギーの関係からお断りしています。使用の際は、担任へ連絡をお願いします。

日傘の使用について

持ってくることが可能です。ただし、雨の日と同様に、視界が狭くなり、片手が塞がりますので、登下校する際には、気を付けるようご家庭でも話をしておいてください。

冷感タオルについて

冷感タオルを持ってくることは可能です。ただし、昨年、学校で無記名の落とし物が多く届けられていることから必ず記名をお願いします。

ジメジメした日も熱中症にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるというイメージがあるかもしれません。しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱を一緒に逃して体温を下げ、熱中症を予防します。しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を行いましょう。