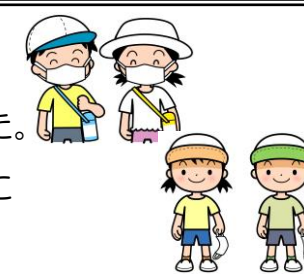


# ほけんだより

板橋区立成増ヶ丘小学校 保健室  
令和4年 7月 11日 NO. 4

6月の終わりごろ、6月とは思えないような暑い日が続き、7月に入ってからには新型コロナウイルス感染者も増えてきました。暑さ対策と感染症対策、どちらにも気を付けて過ごすようにしましょう。

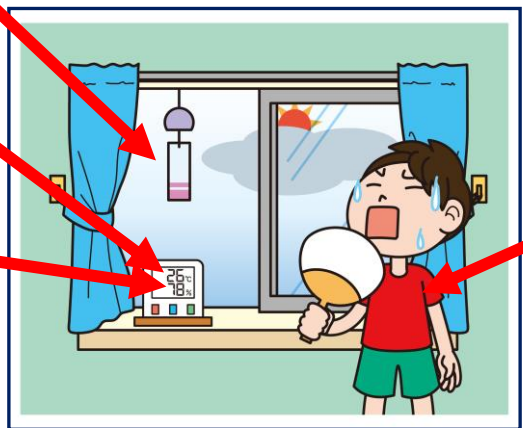


## 【熱中症・こんな時に気を付けよう】



外にいる時だけでなく、部屋の中にも熱中症になることがあります。

- 風が弱い時
- 気温が高い時
- 湿度が高い時

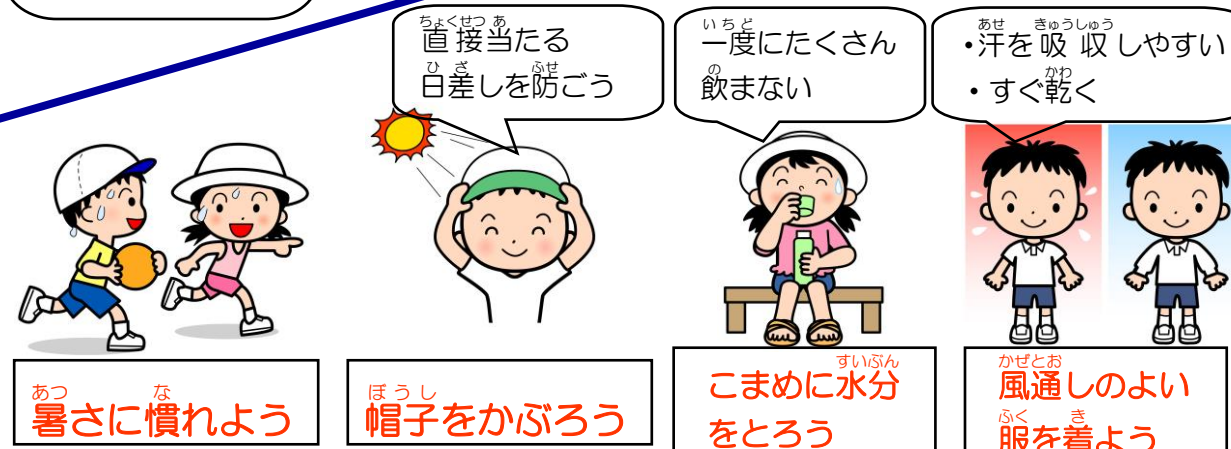


暑さに慣れていない時

暑くてムシムシした日は注意！  
汗がかわきにくく、体温が下がりにくい

## 【熱中症を防ぐために】

- 直接当たる日差しを防ごう
- 一度にたくさん飲まない
- 汗を吸収しやすい・すぐ乾く



- 暑さに慣れよう
- 帽子をかぶろう
- こまめに水分をとろう
- 風通しのよい服を着よう

## 【外でマスクをつける時・はずす時】

東京都・様々な場面におけるマスク着用について より

- 会話をする時: マスクあり (近い距離で会話をする時)
- 会話をする時: マスクなし (メートル以上離れた会話)
- 会話をする時: マスクなし (歩きや自転車など、外で人とすれ違う時)
- 会話をする時: マスクなし (鬼ごっこなど、密にならない外遊び)

## 熱中症について、よく運動をしている先生に聞いてみました

4年生・三角先生 (バレーボール)

熱中症予防のために気を付けていることはありますか

一番は水分補給！  
あとは・・・  
外に出ない！

みんなにアドバイスをお願いします

水分だけではなく、塩分も忘れないで。  
私は梅ぼしを食べています。

6年生・小池先生 (サッカー)

熱中症予防のために気を付けていることはありますか

のどがかわいていなくても、こまめに水分補給をしています。  
また、サッカーの時には、水だけでなく、ポカリスエットやアクエリアスも持っています。

みんなにアドバイスをお願いします

日ごろから適度な運動を行い、暑さに負けない体作りが大切だと思います。毎日暑いですが、がんばりましょう。