



ほけんだより

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意
りんじごう
臨時号

川口市立安行東小学校 令和2年6月11日

6月に入り、だいが気温が上がってきました。マスクをしていると、より暑く感じますね。
また、長い休校生活で生活のリズムが乱れていたり、運動不足を感じている人はいませんか。そんな人は、特に熱中症に注意が必要なので、気をつけて過ごしましょう。

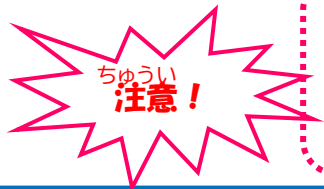
☆☆^{あつ ひ}暑い日にマスクをしていると…☆☆

① ^{からだ ねつ}体に熱がこもりやすい。

※^{いき ねつ そと だ}息から熱を外に出すことができなくなるため。

② ^{かわ き}のどの渴きに気づきづらくなる。

※^{なか しつど たか}マスクの中の湿度が高くなるため。



^{し からだ なか すいぶんりょう}「知らないうちに体の中の水分量が
^{ふそく}不足してしまう」

たいせつ
大切!

～ ^{よ ぼう}みんなができる予防 ～

☆ ^{かつどうまえ かつどうちゅう かつどうご すいぶんほきゅう いしき すいぶん}活動前、活動中、活動後の水分補給…意識してこまめに水分をとる。

☆ ^{みつ うんどう あせ あつ}3密をさけて運動をし、汗をかくようにして暑さになれる。

☆ ^{はやね はやお あさ きそくただ せいかつ}早寝・早起き・朝ごはん 規則正しい生活をする。

☆ ^{おくがい ほか じゅうぶん きより すく いじょう ほあい}屋外で、他の人と十分な距離(少なくとも2m以上)をとれる場合は、

^{はず}マスクを外す。

