



ほけんだより

令和3年6月2日
亀岡市立青野小学校

例年になく早く梅雨に入りました。急な蒸し暑さや強い日差しは体にストレスを与えます。また、新型コロナウイルス感染症対策では、今しばらく緊急事態宣言下での生活が続くことになりました。

食事や睡眠など基本的な生活習慣が大きく乱れないよう、すでに毎日気をつけていただいているところですが、引き続きご家庭での声かけをお願いします。



そして、熱中症も予防しよう

感染症と熱中症の予防について

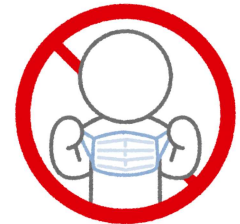
～マスクの脱着について～

マスクは感染予防には必要ですが、マスクをつけていると、熱がにげにくい・呼吸しにくい・喉の渇きを認識しにくい・水分をとるとき手間がかかるなどのことがあり、熱中症がおこるリスクを高めることも考えられます。

気温や湿度の高い日については、マスクを外して登下校します。体育や外遊びでは、すでに外して過ごしています。

マスクを外すことで感染の不安を感じることもあると思います。

マスクを外したときは、話し声の大きさや人との距離について気をつけることができるようお声かけ下さい。



～水分補給について～



毎日、水筒に水分の準備をお世話になっているところです。

歩く距離が長く日中の暑さが残る夕方では、途中で休憩をとりながら下校します。

汗をたくさんかくと体から水分と塩分が失われ脱水症をおこします。汗のかき方が強い時は、塩分を補うことも心がけましょう。

～冷感グッズの活用について～

本格的な夏の暑さ対策のために、冷感グッズの活用をお考えの方もいるかと思います。

登下校で使用されるものは、児童が自分で管理できるものをお選びください。また、必ず記名をし、貸し借りはしないようご指導ください。

