

すこやか



まだまだ残暑が厳しいです！
ねつちゅうしやう ちゅうい
熱中症 に注意してください！！

★0.1%~0.2%（100ml中 40mg~60mg）程度の塩分を含む飲料水が適当です。市販の飲料を選ぶときは成分表で確認してください。

★頭部には、体温を調節する中枢があります。その調節が壊れてしまうことで、熱中症が起こります。最近では首のあたりまでカバーできるような帽子もあります。

しっかり水分をとる ぼうしをかぶる

つうきせい ふく
通気性のよい服をきる

むり
無理をしない

★汗をよくかく人は、替えの下着を持ってくるようにしましょう。
綿素材のものや、最近では吸水性・通気性に優れた運動用のものもあります。

★暑さに慣れていない人・熱中症を起こしたことのある人・肥満の人（学校での熱中症の死亡事故の7割をしめています。）・持久力のない人は特に注意してください。

保健室からのお知らせ

★運動会の練習も始まります！！

水分は多めに持たせるようにしてください。

その水筒  大丈夫ですか・・・？

水筒の水や飲み口には実は、多くの細菌がいます。水筒を水でゆすぎ洗いするくらいでは、細菌は除去できません。そのため、

- ★1週間に1回は水筒の中を熱湯で消毒する。
- ★台所用洗剤を使って食器洗い器で洗う。
- ★台所用の塩素剤で洗う。

ことをおすすめします。

