



サルビア

令和3年6月4日

第18号

熱中症を予防しよう

暑い日が多くなってきました。マスクをしているのでなおさら熱中症が心配な季節です。

1日の全校集会（TV放送）で、星野養護教諭が『熱中症を予防しよう』というタイトルで話をしました。熱中症を防ぐため心掛けて欲しいことを4つ、紙芝居を使いながら児童に伝えました。

その1 夜更かしをせず早く寝ましょう。

睡眠不足だと、前日の疲れがとれず、熱中症にかかりやすくなります。

その2 朝ごはんをしっかり食べましょう。

午前中のエネルギー補給です。寝ている間にかいた汗で体は水分、塩分が足りなくなっています。朝ごはんを食べることは熱中症予防につながります。

その3 具合が悪いときは無理せず、家で休みましょう。

体の調子が悪いときは熱中症にかかりやすくなります。授業中に具合が悪くなったら、先生や近くの友達に伝えましょう。

その4 本格的に暑くなる前に、今の時期に、外で遊んだり運動したりして暑さに体を慣らしておきましょう。

帽子をかぶり、こまめに水分補給をしましょう。外で遊んだり、運動したりするときはマスクを外してもいいです。その時は周りとは十分な距離をとりましょう。



間隔をとってマスクをはずします

2日、放課後には、教職員向けに「熱中症対策」の研修会を持ち、普段からの対策や熱中症の症状、対応のポイントなどを確認しました。

写真は1年生の合同体育です。

教員が「マスクをはずす理由」「はずしたときの注意」を伝えました。子どもたちは真剣に聞いています。

今後も活動内容によってマスクの着脱を指示していきます。また水分補給や日陰での休憩時間などを意図的に設け、熱中症の防止に努めます。