



2024.5.15  
中野西小学校  
保健室

## 早寝・早起き・朝ごはん

5月は暦の上では夏の始まりです。さわやかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。元気に過ごすコツは、早寝・早起き・朝ごはんです。運動会の練習も始まっています。ケガや病気のないように、生活リズムを整えて毎日を元気に過ごしたいですね。ご家庭でも、ご協力をお願いいたします。



## 熱中症対策

快適な環境で生活していると、適切に汗をかいて体温を下げる力（暑熱順化）が身につかず、熱中症になりやすいとされています。常日頃から運動や入浴で汗をかき、暑い夏に負けない体づくりを心がけましょう。

暑熱順化  
は今のうち！



暑熱順化とは  
熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



学校では、熱中症警戒アラートや暑さ指数（WBGT）を定期的に確認し、体育や外遊び等の活動を制限したり、休憩時間を多めに設けたりします。寝不足や朝食の欠食、体調不良も熱中症のリスクを高めますので、ご注意ください。

## 水筒の持参について



朝晩は涼しくても、日中急激に気温が上昇する日があります。積極的に水分を摂取したり、登下校中に水分補給したりするためにも、保冷機能のある水筒のご用意をお願いします。むし歯や肥満等が心配されますので、水筒には水または甘くないお茶をお勧めします。経口補水液やスポーツドリンクは学校に常備し、必要に応じて児童に提供しています。

また、一日持ち歩いた水筒は思いのほか汚れています。毎日洗浄して、清潔な水筒の準備をお願いいたします。

