



熱中症に気をつけよう

次第に気温が高くなってきました。これから運動会の練習も始まります。暑さに体が慣れていないこの時期は、熱中症に要注意です。

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。



熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



毎日清潔なハンカチを持って来ていますか？
いつもハンカチを持ち歩く習慣を身に付けましょう



覚えておこう！
つめの切り方

形



四角く、角が少し丸い角を丸めることで、皮膚に食い込みにくくなります。

長さ



爪と指の長さが同じ深づめにならないように、白い部分を少しだけ残します。

切るタイミング

1週間に1回を目安にお風呂上がりがおすすめ。つめが水分を吸って柔らかくなり、切りやすいです。

仕上げにヤスリがけ

切ったばかりのつめはギザギザで、引っかかったり、割れたりしやすい状態。ヤスリでなめらかにしましょう。



つめが長いと、人にけがをさせたり、つめが折れたりして、けがの原因になります。つめが長い人をよく見かけます。短く切りましょう

受診のお知らせを受け取ったら

定期健康診断が始まりました。健診の結果、受診が必要な人にお知らせを渡しています。早めにかかりつけ医等への受診をお願いいたします。特に視力検査の結果、片方でもCまたはDだった人は早めに受診しましょう。受診後は、受診結果報告書を学校まで提出してください。

