



熱中症 になりやすい季節です！
～暑熱順化を知っていますか？～

急に気温が高くなる日があるこの時期は、体が暑さに慣れておらず、真夏のように気温が高くなくても熱中症になりやすい季節です。

汗をかく練習で、**熱中症対策**！



軽く汗ばむ程度の運動を毎日する湯舟につかる

汗は蒸発するときに体温を下げる働きがあります。でも、汗が出る「汗腺」は、汗をかかない生活をしているとだんだんと衰えてしまいます。そこで、本格的な夏が来る前に、汗をかく練習をしましょう！

この時期、**熱中症**を防ぐポイント



脱ぎ着しやすい服そう



こまめに水分補給



外では帽子



5月のほけんのめあて

からだ せいけつ **体を清潔にしよう**

清潔とは、よごれないことです。健康を保ち病気にならないようにするには、清潔に気をつけることが大切です。そして毎日元気にすごしましょう。



きれいなハンカチ・タオルを持ち歩こう

手を洗ったり、汗をふいたり、けがをして傷口をおさえるときなど、ハンカチやタオルは毎日いろいろなところで必要になります。いつもきれいなハンカチやタオルをポケットに入れて、持ち歩くようにしましょう。



さわやかチェック を始めます！

毎週火曜日の朝の会の時間に、さわやかチェックをおこない、次のことを調べます。忘れないようにしましょう！



- ① 「つめ」が長い人
- ② 「ハンカチ」を持っていない人
- ③ 「ティッシュ」を持っていない人
- ④ 昨日の夜「はみがき」ができなかった人
- ⑤ 今日の朝「はみがき」ができなかった人