

明日から夏季休業日。でも注意が必要・・・。

「いよいよ?」「やっと?」みなさんはどちらの思いですか。8月5日(水)~8月20日(木)まで夏季休業日に入ります。

しかし、今年の夏は、いつもと違って気を付けることがたくさんあります。

自分の体調管理をしっかりと行い、8月21日(金)、元気に学校に登校できるように、夏季休業中を有意義に過ごしてくださいね。

「健康チェック」毎日実施!

そのために、夏季休業中も健康チェックカードの記入を、忘れずをお願いします。自分の体の状態を知る。健康状態を自分でチェックする。大切なことです。

8月21日(金)、忘れずに学校に持ってきてください。保護者の皆様、見届けをお願いします。

夏季休業中の過ごし方が、9月に大きく影響。

《熱中症予防》

1. こまめに水分補給・・・水分補給をこまめに行い、脱水症状を起こさないようにしましょう。よう。スポーツドリンクのように食塩が0.2%含まれたドリンクを飲むことが理想的です。
2. 十分でこまめな休息・・・運動中は休憩を頻繁に取り、時間も長めにとりましょう。場合によっては、運動を中止しましょう。
3. 屋外では帽子&薄着・・・直射日光から頭を守り、熱を逃しやすい服装で体温調節をしましょう。
4. 屋内でも油断禁物・・・熱中症は炎天下で起こる症状ではありません。室内の高温多湿にも要注意!
5. 生活リズムを整える・・・バランスのとれた食事や十分な睡眠は、熱中症の予防に役立ちます。生活のリズムを整えましょう。
6. 体調が悪い時は休む・・・体調が優れないときは、無理をしないで休みましょう。

