

ほけんより

令和6年4月27日
調布市立富士見台小学校
校長 小俣 弘子
主任養護教諭 内井夏江



保健室は心と体の健康づくりをお手伝いする所です。
今年一年、元気にすごせるようがんばりましょう。保健室からも応援しています！

よろしくお願いします！学校医の先生方

	内科	荒井菜穂子	先生
	歯科	杉原珠子	先生
	耳鼻科	嵐 裕治	先生
	眼科	古澤信彦	先生
	薬剤師	吉田真由	先生

熱中症に気をつけよう！



最近は気温が低く、3月並みの日もあったほどでしたが、これからは一転して夏日が続きそうです。「熱中症は夏になるもの」と思っていませんか。実は熱中症は気温や湿度が急激に上がる時にも多発します。暑さに慣れていない体は、十分に熱を外に逃がすなどの反応ができないため、体温が異常に上がってしまうのです。暑さに体を慣らす（暑熱順化）ために、少し汗をかく程度の運動をしたり、少し長めにお風呂に入ったりするとよいでしょう。



運動会の練習も始まるよ！

急な暑さに備えた対策を心がけよう



ポケットタオルではなく、ハンドタオルを準備しよう



脱ぎ着のしやすい服装で、体感温度を調節しましょう



気温が高いときはのどがかわく前に水分補給を



外出するときは帽子や日傘で紫外線をさけましょう