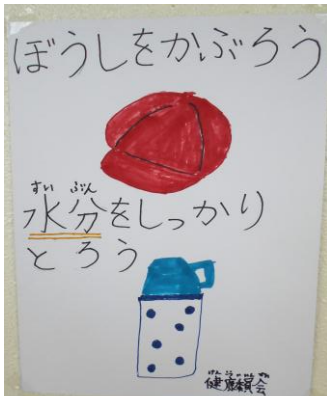


いまけんたんより7月

福井市文殊小学校

なつやす ねっちゅうしょう 夏休みも熱中症よぼうを！！



★汗ふき用タオルは必ず持ってきましょう。

健康委員会では 熱中症のポスターを作り、廊下に貼りました。

また、お昼の放送で熱中症予防はなぜ必要なのかをわかりやすく全校に知らせる活動もしています。

まだまだ暑い日が続きます。熱中症にならないように気をつけていきましょう。

今年も熱中症ボードを1階廊下に設置しました。
毎日の環境省の「熱中症予防情報サイト」で地域ごとの予測値を確認したり、活動前のWBGTを測定して判断しています。



熱中症を自分で防ぼう！

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。

おしっこの色で脱水チェック

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS！ すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう！



夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

- 1 朝おきたら日光を浴びる
- 2 3食決まった時間に食べる
- 3 日中は体を動かす



★夏休みも規則正しい生活をしていきましょう。9月には身長・体重測定を行います。