

スタート

毎日が あたらしい一日

2018年 8 月 30 日 森中央小学校 ほけんしつ

今日から2学期がスタートしました。体調はどうですか？あすから運動会に向けての練習が始まります。今年は特に熱中症が心配です。「あすのスターは自分」をあいことばにとりくんでいきましょう。

⑦朝ごはんをかならず食べよう！

エネルギーのもとです。しっかり食べましょう。食べないと、塩分や栄養が足りなくて、熱中症がしんばいです。



⑧すいみんをしっかりろう！

夜は、早めに眠って疲れをとり、明日のエネルギーをたくわえましょう。

眠りが足りないと、熱中症の

危険が増えます。



⑨のもう！のどがかわく前に。



運動中は、水分だけでなく、塩分も一緒に補給することがおすすめです！運動会練習期間中は、市販のスポーツ飲料・経口補水液でもよいです。

※てづくり経口補水液の作り方

水500cc+塩1.5グラム+佐藤20グラム

⑩すいとうやペットボトルを持ってこよう！

やすみじかんは、こおらせたペットボトルなどで、せっきょくてきにからだをひやしましょう。※もってきかたは、うらにのせています。



⑪タオルももってこよう！

あせをふこう。
からだをぬらして
ふくなどし、
からだをひやそう。



⑫はなそう！じぶんのこまりやたいちょうを。気分が

悪くなったらすわり、先生や近くにいる人に自分から知らせましょう。こまった時も自分からつたえましょう。

自分 じぶんでもちものやすごしかたをくふうしよう！

からだをひやすグッズやすいとうなど、自分にひつようなもののじゅんぴは、自分でしよう。また、きゅうけい時間はすずしいところで、すわってきゅうけいしたり、からだをひやしましょう。「自分の体調は自分できをつける」ことをいしきして、こうどうしていきましょう。

まいにち がっこうにもってくるもの！

1. すいとうやペットボトル



すいとう

つめたいままのめるよ。



ペットボトル

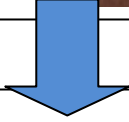
こおらせると、からだをひやせるよ！とけたらのものでいいよ。



ペットボトルカバー(保冷)に
いれると
ながもちします。



ぬれタオルを
まくと
そのまま
からだを
ひやせるよ。



ほれいバッグに
いれて、
もってくるよ、
ながもちします。



2. タオル



からだをぬらしてふくなどし、ひやします。やすみじかんは、ぬれタオルでくびをひやすのもおすすめです！

