



令和3年7月 玉櫛小学校 保健室

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いっもより 水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

水分補給のベストタイミングは...

「のどが渴いた」と感じる前!!!

* 感染症情報 *

< 溶連菌感染症 >

玉櫛小では、6月はじめから今週までに3件の報告がきています。

< RS ウイルス >

玉櫛小では出ていませんが市内の幼稚園や保育園で流行しているため、小さなお子様がいるご家庭は注意してください。

学校での健康診断が終わりました。

治療がまだのお子様は時間がとれる夏休みの間にぜひ受診をお願いします！



★でかけるまえに、おうちのひとについておくこと★

- だれと行くのか
- どこへ行くのか
- なにをしに行くのか
- なんじにかえるのか



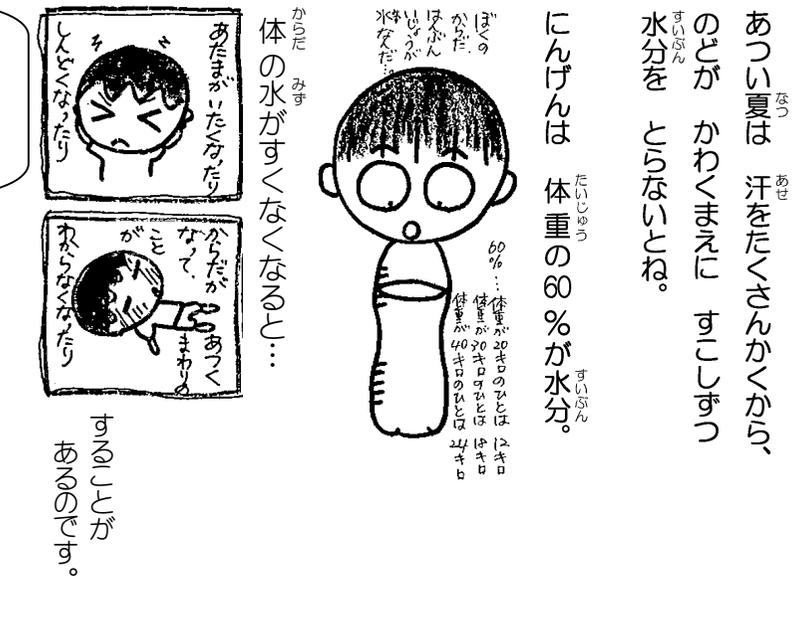
知らない人に声をかけられても、絶対についていってはけません。あぶない目にあいそうになったら大きな声を出して、にげましょう。そしてすぐに大人の人に知らせるようにしてください。まずは、人けのないところに一人でいかない、校区外に子どもだけでいかないなど、あぶない目に合わないよう注意しましょう。



「水分をとりなさい！」の理由



すいとう・ぼうし ハンカチ・マスク



汗のほそ

あつい夏は汗をたくさんかくから、のどがかわくまえにすいとうすいとう水分をとらなさいね。