

# 来週は全校遠足があります！

あつという間に連休も過ぎ、夏に向かい暖かい気候になってきました。

さて、来週の16日(木)は「たてわり班遠足」があります。天気も良く気温が高くなる予報で、【熱中症】に注意が必要です。ぜひ、水筒を持参して、水分補給を行えるようお願いいたします。中身はスポーツドリンクも可です。その際、水筒が傷ついているとスポーツドリンクなどの酸性の飲み物では、水筒の金属が溶け出し、中毒をおこす可能性があります。また、飲み物の腐敗のおそれがあります。水筒に入れる際は傷が無いものか、ぜひ、ご確認ください。『たべもの安全情報館』(Web サイト)に詳しい情報が掲載されていますので、ぜひご覧ください。なお、糖分の摂りすぎが心配な場合は、やや薄めたスポーツドリンクにさせていただく対応も考えられますので、ご家庭でご判断ください。

暑熱順化  
は今のうち！



## 暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



今後の

## 健康診断のお知らせ

### • 眼科検診

⇒日程：5月30日(木) 13:30～

対象：全校児童

前髪が眼にかかる場合、ピンなどで留めてくださいますようお願いいたします。

### • 耳鼻科検診

⇒日程：6月3日(月) 8:20～

対象：全校児童

鼻と耳と喉を見てもらいます。事前に耳掃除をお願いいたします。

まだまだ続きます  
健康診断

