



6月3日は体育大会



昨年、一昨年の体育大会はあまり天気がよくなかったですが、今年は今のところ雨の心配はなさそうですね。しかし心配なのが熱中症です。明日の予行と当日を元気に活動に参加できるように、下記のことにご気を付けてください。

熱中症を 予防するために



1、水分をこまめに補給する

冷えたもののほうが効果的です。水筒に入れてくることをおすすめします。汗をたくさんかくと、体内の塩分濃度が下がり熱中症になりやすくなるので、スポーツドリンクがよいですね。



2、睡眠をしっかり取る

睡眠不足の状態だと、熱中症になりやすくなります。また、下痢や発熱など体調が悪いと熱中症にかかりやすくなるので、体調を整えるためにもしっかり睡眠を取りましょう。



3、朝食を摂る

朝食を摂らないと、脳の働きが悪くなり、体温調節もしづらくなることが考えられます。また、朝食を摂ることで水分補給もされるため、脱水症状を防ぐことができます。



視力、歯科の治療のお知らせをもらった人へ

- ④ 4月の検診の結果、治療のお知らせをもらった人は早めに病院でみてもらうようにしてください。病院に行った人は保健室まで報告してください。