

# ほけんたより 8月

東野幌小学校 保健便り  
2023年8月18日  
NO. 8 全校版

## 熱中症に気をつけて過ごしましょう！

夏休みが終わりましたが、お子さんの様子はいかがでしょう。北海道とは思えないような暑さが続いています。この夏はここ数十年経験をしたことのない暑さということです。ということは、お子さんも親御さんも経験したことが無いということではないでしょうか？

来週の江別市の天気予報をご覧ください。30℃を切ることがなく、まだまだ暑い日が続くようです。

熱中症はいったん罹ると後遺症が残る場合もある怖い病気です。お子さんも保護者の皆様も熱中症に十分に注意してお過ごしいただければと思います。

クールタオルなども有効です。また、汗をかきやすいお子さんはタオルやシャツの着替えがあるといいですね。どうぞよろしくお願ひいたします。

### 週間天気 2023年8月18日 8時00分発表

日付	8月20日 (日)	8月21日 (月)	8月22日 (火)	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)
天気	曇時々晴	曇時々晴	曇時々晴	曇時々晴	曇時々晴	曇一時雨
気温 (℃)	31 22	31 23	31 23	32 24	31 23	30 22
降水 確率 (%)	40	10	20	20	40	60

### 基本は無理をしないこと！

## 熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



水分、塩分を補充し、冷やす部分は「首」「脇」「股(そけい部)」が効果的です！