

9日19日（木）熱中症

まだまだ暑い日が続きます。

9月中旬になっても、30度をこえるような「真夏日」が続いています。

気象庁によると、9月～10月は全国的に気温が高くなる見こみだといえます。まだまだ、熱中症への注意が必要です。

予防には、服装を工夫して熱や日差しから身を守ること、こまめな水分補給、休けいが必要です。睡眠や食事をしっかりと、体調を整えておくことも重要です。運動会の練習もそろそろ始まります

が、暑い中、自分や周りの友だちのようすが「ふだんとちがうな」と思ったら、必ず、大人に伝えましょう。暑い場所からはなれ、着ているものをゆるめ、体を冷やしたり水分や塩分をとったりしましょう。

熱中症で、病院に運ばれたり、入院したりする人もいます。暑い日は、十分に気をつけて下さい。

