

4月23日（火） 水分補給

気温が高くなってきました。4月とはいえ先週は季節外れの暑さで、全国的にも25度以上の夏日が多く、多くの地域で観測されています。こんなとき心配になるのは熱中症です。阿武小学校では、いち早く水分補給の大切さを学習しています。児童に水筒の準備をよろしくお願いします。

また最近、今の時期から暑熱順化を！という言葉を目にします。ご家庭においても、軽い運動をしたり湯船につかったりして適度に汗をかき、徐々に暑さに身体を慣らしていったらいいと思います。

