

# ほけんだよい

じゅうしやませいぶしょうがっこうほけんしつ  
十四山西部小学校保健室

がつ にちごう  
6月28日号

## あつ じょうず 暑さと上手につきあいましょう！

たいよう がじりじりと てる つける きせつ となってきました。なつ はひ  
が 落ちることが遅く、外で活動できる時間が長くなります。暑さ  
に 負けず、上手にこの暑さ とつきあいながら  
す 過ごしていきましょう。

さあ、夏休みがすぐそこまで来ています。  
みんな、元気に頑張りましょう！



ほけんもくひょう  
保健目標  
なつ けんこう  
夏を健康に過ごそう

あんぜんもくひょう  
安全目標  
けんこう ぶんせき  
健康と安全に気をつけよう

## なつ げんき 夏を元気に過ごすコツ

きせつ たべよう  
季節のものを食べよう



はい  
お風呂に入ろう



ね  
たっぷり寝よう



わら  
いっぱい笑おう



なか あせ  
プールの中でも汗をかきます。

すいらい あと すいぶんほきゅう わす  
水泳の後の水分補給を忘れずに。

### あつ なつ げんき す 暑い夏を元気に過ごす

には・・・

- 食べる。
- 休む。
- 笑顔で過ごす。



この3つが大切です。

あか げんき なつ す  
明るく、元気にこの夏を過ごし  
ていきましょう。

## お家の方へ～夏休み中に治療をよろしくお願いします～

7月21日から夏季休業に入ります。夏休みといった長期のお休みは、治療を行う絶好の機会です。1学期に行った健康診断の結果は、治療勧告書として各家庭へ配付しました。夏休み中に治療をきちんと行い、2学期に備えていただきますよう、よろしくお願いします。



# おっちゃんしょう おぼろ 熱中症を予防しよう!

いま にちじょうせいかつ き  
～今からできる! 日常生活で気をつけたいこと～



## おっちゃんしょう 熱中症とは?

ねっちゅうしょう あつ ばげ うんどう からだ すいぶん えんぶん くす  
熱中症は、暑さや激しい運動などで体の水分や塩分のバランスが崩れ、  
たいおん ちようせつ からだ ねっちゅうしょう じょうたい  
体温の調節がうまくできず、体に熱がこもった状態をいいます。  
しょうじょう てあし すつつ は け  
症状として、めまい、手足のしびれ、頭痛、吐き気などがあります。  
じゅうしょう しっしん いしき うしな ひ お  
重症になると、失神(意識を失う)、けいれんなども引き起こします。  
ねっちゅうしょう ただ たいさく ふせ  
熱中症は、正しく対策することで防ぐことができます!



## にちじょうせいかつ き 日常生活で気をつけたい 大切なこと

### あつ さ くろう その1:暑さを避ける工夫をする

あつ ひ にっちゅう がいしゅつ うんどう ひか  
★暑い日は、日中の外出や運動をできるだけ控える  
(気温35℃以上、湿度が高い、風がないときは特に注意!)

しょう ちゅうがくせい こうこうせい  
小・中学生、高校生  
(7～18歳)は  
うんどう ねっちゅうしょう  
運動中に熱中症になる  
ことが一番多いよ!



じめん (コンクリートなど) からの照り返しにも注意

★こまめに休憩をとる(涼しい場所や日陰で)



プールサイドは日よけが  
ないところが多く、高温に  
なりやすいので注意!  
水中でも汗をかき、体の  
水分がうばわれます。

★涼しい服装にする

(風通しのよい、汗を吸う、乾きやすい素材の服装)

★帽子や日傘で直射日光を避ける

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症予防とコロナウイルス感染防止

★エアコンや扇風機で温度調節



あぐらで、ひとと2m以上の十分な距離があるときは  
マスクをはずしましょう。

室内で、エアコンを使っているときは  
こまめに換気をしましょう。



### すいぶん じょうきゅう その2:こまめに水分を補給する

のど かわ かん  
★喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給  
(1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2L以上を目安に)



★ふだんの水分補給はお茶や水など

★たくさん汗をかいた場合はスポーツ飲料などで塩分補給もする

★水温は5-15℃程度(吸収がよく、冷却効果も大きい)

日常生活での  
汗の量であれば、  
食事以外で塩分をとる  
必要はないよ!

