

# 作木小学校 ほけんだより

# にこにこ5月

5月の保健目標  
「けがや熱中症を予防しよう」

令和5年5月8日（月）  
三次市立作木小学校 保健室

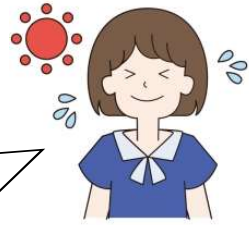


熱中症予防のためにマスクは外しましょう。  
マスクをしていると、のどがかわいていることに気が付  
きにくなります。  
また、体に熱がこもりやすくなるため、知らないうち  
に脱水状態になる可能性が高まります。

さわやかな季節になりました。天気の良い日は気温がぐーんと上がります。早めに  
熱中症に気を付けていく必要があります。

一方で、朝夕や雨の日はまだ肌寒く、体の調子をくずしやすい時期でもあります。  
新学期の疲れが出やすい時期なので、疲れたなと思ったら、早めに休養をとってくださ  
い。体調に気を付けて、気持ちのよい季節を元気に過ごしていきましょう！

体があつさになれていません・・・！  
おうちで過ごすことが多かったため、いつもより、暑い環境で  
運動をする機会が減り、みなさんの体は、うまく汗をかきにく  
い体質になっていることがあります。汗は、体温を適度に下げ  
てくれる、とても大切な役割があります。



## 今から始めよう！熱中症予防！



はやめの対策が大切です！  
これから梅雨の時期になります。体育館での  
活動や、梅雨の晴れ間に気を付けましょう。

### ★熱中症にならないためにできることは？

熱中症予防のための3つの基本



### ★どんなときに熱中症になりやすいの？

熱中症はおもに「気温が高い場所」「湿度が高い場所」で起こりやすいです。  
たとえば、外で遊んだり、バスや電車を待っていたり、庭で草むしりをしていたり  
など、ずっと太陽の下にいるときは、特に注意が必要です。  
室内や夜、気温が高くて風通しの悪い部屋にいるような場合にも熱中症になるこ  
とがあるので、気を付けましょう。

1人1人が熱中症予防のための3つの基本をしっかり守って、毎日を元気に過  
ごしていきましょう。

熱中症予報をチェックしよう！

玄関ホールに、熱中症の危険を示す、「熱中症予報」を掲示しています。天候によっては、外での活動はできない日があります。

