

ほけんだより

熱中症に注意！

令和8年6月23日 和田小学校保健室

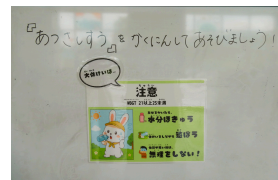
7月のほけん目標
夏を健康に過ごそう

① 熱中症とは…

暑さによって、体の中の「水分」が減ってしまい、熱を体の外に出そうとする働きが、できなくなってしまっている状態のことです。



暑さ指数について、児童玄関前に掲示しています。
大休憩や昼休憩の前は、掲示をよく見て、遊びましょう。
裏面は、先生方に熱中症対策についてインタビューしました。
ぜひ、参考にしてみてください☆



② どんな症状？



ふらふらする



あたま
頭がいたくなる



てあし
手足が筋肉痛のように痛む



は
吐き気がする

③ 「か・き・く・け・こ」で予防しよう！

か 風通しをよくしよう



・室内では、窓をあけて活動しましょう！
・ぼうしをかぶって外にいきましょ！

き 休けいをしよう



・15～30分に1回は、かげなどの涼しい場所
で休憩しましょう！

く クーラーを活用しよう



・室内でも熱中症になることがあります。
クーラーを活用しましょう！

け 健康的な睡眠と食事をつづけよう



・早寝早起き、バランスのよい食事をつづけ
ましょう！

こ こまめに水分ほぎゅうをしよう



・のどがかわく前に少しずつお水などを
のみましょ！

④ こんな人は要注意！

- ✓ 成長過程にあるこども
- ✓ 肥満傾向の人
- ✓ 体力不足の人
- ✓ 体調不良の人



暑さになれるために、まずはゆっくり体を動かしたり、お風呂につかったりなど、体づくりをしましょう。

⑤ ○○の色で、水分不足かがわかる！？

体に水分が足りているかどうかを自分で
確認できる方法があります。
それは…「尿の色」です！

尿の色が、濃い黄色に近いほど、
水分が足りていないみたい！
コップ1杯の水を飲んで活動しよう！



健康診断ありがとうございました！

今年度、予定しておりました全ての健康診断が終了しました。児童のみなさん、病院の先生へのあいさつや持ち方など、とてもおぼろしくたてず々保護者のみなさま、事前の問診票への記入・提出にご協力いただき、ありがとうございました。後診が必要と診断されたお子さんは、病院への後診をお願いし、後診された際は、返書を学校へご提出ください。



先生たちにインタビュー

熱中症対策を教えてください(^^)/

すいばん
水分をしっかり
とる。

田部 博子

こまめに
水分をとると、
ぼうしを
かぶると、
増田 志穂

のどがかわく前に
水分をとることも
心がけています。

中村 祐樹

まいにち
毎週5万歩
歩いて汗かいています。

山元 7月か

サングラスとぼうし
をみにつけます!!

たかはしなおこ

おばあちゃん
から受けついで
毎朝、食べる!

尾田 佳奈

いん かん
家に帰ったら
水シャワーを
します。古川

こまめに水分補給
をしています。

近森 智子

つめ たい もの
冷たいものを
食べすぎない
飲みすぎない!

田原

ぼうしをかぶる、
おちゃや水をしっかり
のむようにする。

三上

あつ とき
暑い時には
あつ 熱い物を飲むと
あつ 夏バテもしない!!
田邊 (たなべ)

こまめに水を
のむ!
休むをする。

長藤

しっかりと睡眠を
とって、疲れが残ら
ないようにする!

藤木 琴葉

飲み物を
たくさんとるよう
にしています。
(1日2L)

濱田 優希

よく寝て、
よく食べて、
水分補給!!
[渡邊 和恵]

ゆづりねに
10分づかって
汗をかきやすいように
しています!

横山

