

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和7年7月17日 No.4

いよいよ待ちに待った夏休みですね。楽しい夏休みにするためには、川地小のきまりにもあるように、「健康」と「安全」がとても大切です。今回のほけんだよりには、「熱中症」「水の事故」「夏バテ」「自然災害」について、大切なことを書いています。お家の人と一緒に読んでください。

1. 熱中症から身を守ろう！

「三度の食事をきちんと食べる」
「しっかり睡眠をとる」が基本！

水分補給のポイント ～家の中でもしっかり対策～



寝ている間に
水筒1本分の
水分を失うよ。

- ×のどがかわいて、たくさん飲む。
- ◎のどがかわく前に、こまめに飲む。
- ◎起きてからコップ1杯飲む。
- ◎寝る前にコップ1杯飲む。
- ◎お風呂の前と後にコップ1杯飲む。

暑さ指数を確認！

ニュースや環境省のサイトで確認できます。
「熱中症警戒アラート」が出ている日や
「危険レベル」の日は、外の活動を控えましょう。

暑さ指数	熱中症危険レベル	気をつけてほしいこと
31以上	危険	運動を中止しよう。 教室でも水分補給を！
28～31	嚴重警戒	激しい運動は中止して 水分・塩分補給をしよう
25～28	警戒	30分/回休めよう。 こまめに水分をとろう！
21～25	注意	ゆたんないで！のど がかわく前に水分補給
21未満	安全	危険レベルは低いよ☺ 水分補給は忘れないで！

もしものときは？

★体を冷やす。
首、わき、足の付け根を
冷やします。

★水分と塩分をとる。

★次の症状の時は救急車を呼びます。

- 意識がおかしい
- 自分で水が飲めない
- けいれんしている
- 歩けない
- 体が熱いのに汗が出ていない



2. 水の事故から身を守ろう！

子ども達だけで川や海に行きません！約束を守って楽しく遊ばしましょう。



川や海へ行くときは、
おとなと一緒にいきます。



ライフジャケットを
着用しましょう。



必ず準備運動をします。
体調が悪い時は入りません。



流れの速いところに
近づきません。



急に深くなっている
場所に注意しましょう。



おぼれそうになったら
「浮いて待て」

↓ 5年生の着衣泳の様子です。服を着たまま「浮いて待つ」練習をしました。



おぼれた人を見つけたら、助けに行くのではなく、近くの大人に知らせましょう。

3. 夏バテから身を守ろう!

夏バテは、「**すいみん不足**」「**運動不足**」「**栄養バランスのかたより**」「**冷房による体の冷え**」「**冷たい食べ物・飲み物のとりすぎ**」などが原因です。

こんな人は夏バテさん

イライラさん **怒りっぽくなる**

クラクラさん **立ちくらみがある**

いらないさん **食欲がない**

ぐったりさん **疲れやすかったり 体がだるかったりする**

夏バテを予防できる食べ物

納豆 **もずく** **オクラ**

ネバネバの成分がうんちを出しやすくしてくれます。腸が元気だと体も元気になるですよ。

きゅうり **トマト**

水分が多く含まれていて、体の熱を冷ましてくれます。

レモン **うめぼし**

体の疲れをとってくれるクエン酸がたくさん含まれています。

うなぎ

体の疲れをとったり、骨や筋肉を強くしてくれます。免疫力が高まって感染症などの病気になりにくいです。

土用の丑の日は「う」がつく食べ物(うなぎ、うどん、うめぼし、牛肉、うりなど)を食べるといいですよ。

夏バテの時は胃腸が弱っているので、消化に時間がかかる脂質は控えめに!

4. 自然災害から身を守ろう!

大雨、洪水、土砂災害、雷、地震・・・。

自然災害は、**いつ・どこで**起こるか分かりません。

もし明日、大きな災害が起きたら、**自分の身を守る行動**ができますか?

地震が起きたらどうする?

- 姿勢を低くする。
- 頭や体を守る。
- 揺れがおさまるまでじっと待つ。

お家の人がいなくても、落ち着いて行動しよう。

雷が鳴ったらどうする?

- 近くの建物に入る。
- 電柱や木から離れて、姿勢を低くする。

いざという時の避難行動を家族で話し合っておきましょう。

- 住んでいる地域の被害予想をハザードマップで確認する!
- いざという時の避難行動を確認する!
- 非常用の持ち出し用品を確認する!

自分の命は自分で守りましょう。