



三次市立川地小学校 保健室  
令和7年5月19日 No.2

5月は運動会の練習が本格的になり、頑張る場面がたくさんある月です。気持ちも体も全力な日が続いている中、「なんだか元気が出ないな...」と感じることがあったら、それは体や心からの大事なサインかもしれません。無理をしすぎず、ひと休みしてください。

また、5月は熱中症シーズンの始まりです。今のうちからしっかり対策していきましょう。

## 体や心からの大事なサイン

当てはまるものにチェック☑してみよう



☐ よくおなかが痛くなる



☐ 集中できない



☐ おなかが空かない



☐ 悲しい気持ちになる



☐ イライラしやすい



☐ よく頭が痛くなる



☐ 不安になる・もやもやする



☐ 学校に行きたくない

ひとつも当てはまったら疲れているのかも。

心と体に優しいことをしよう。



いつもより早く寝る



お風呂でリラックス



好きなことをする



ストレッチをする



信頼できる人に相談する



気持ちを紙に書く



好きなものを食べる



好きな音楽をきく

# そろそろはじめましょう 熱中症予防

## 熱中症ってなに？

暑い日にたくさん汗をかいたり、あまり水分をとらなかつたりすると、体の中の水分や塩分が足りなくなつて、体の調子が悪くなることです。

## こんなときはすぐに大人に知らせてね

- ・頭が痛い
- ・フラフラする
- ・気分が悪い
- ・吐きそう
- ・体がだるい
- ・顔が赤く、汗がいっぱい出る

## 熱中症にならないために！

- ・のどがかわく前に、水分補給をしよう。

登校前、登校後、休けい時間、体育の前と後、下校前には必ず！

- ・外に出るときは、ぼうしをかぶって、マスクを外して活動しよう。

- ・「快眠・快食・快便」で生活リズムを整えよう。体調が悪い日は無理をしないでね。

- ・暑さ指数を確認して、暑さ指数が高い日は、運動を軽くしよう。

## 暑さ指数ってなに？

気温（暑さ）、日差し（太陽や地面からの熱）、湿度（じめじめしているか）の3つを合わせて、体にとってどれくらい危険な暑さかを教えてくれる数字です。

## そうじ名人がたくさん！



ながれないトイレだ  
けどがんばるよ！



もうなれたよ！



ものをうまくして  
そうじをするよ！

外トイレそうじをマスター！

1年生も上手になりました。2年生は立派なお手本です。

| 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。<br>教室でも水分補給を！      |
| 28~31 | 厳重警戒     | 激しい運動は中止して<br>水分・塩分補給をしよう    |
| 25~28 | 警戒       | 30分に1回休けいしよう。<br>こまめに水分をとろう！ |
| 21~25 | 注意       | ゆだんしないで！のど<br>がかわく前に水分補給。    |
| 21未満  | 安全       | 危険レベルは低いよ！<br>水分補給は忘れなくて！    |