



大河内小学校
保健室
令和7年5月

からだ こころ げんき 体と心、元気ですか？



新年度が始まり、約1か月が過ぎました。新しい学年、新しい先生、
新しい教室、様々な環境の変化があったと思います。環境の変化

は時に、ストレスとして感じることもあります。

ストレスによる下のような症状が出たときには、注意が必要です。

● 朝スッキリ起きられない



● 食欲がわかない。

● 夜、眠れない。

もしそんな悩みのある人は、近くの先生でも、保健室にでも相談しに来て下さいね。

忙しい毎日ですが、自分の心と体の健康について考える時間を作ってみましょう。

自分で健康を作る力をつけよう



ねっちょゅうしょう 熱中症

に気をつけよう

熱中症とは、多くの汗をかくことで体から水分や塩分がなくなり、水分が足りなくなる状態のことをいいます。すると、ふくらはぎがつったり、気を失ったり、最悪亡くなってしまうこともある、非常に怖い病気です。
みなさんの「命」を守るためにも学校では、次のような取り組みをしています。

「今日の熱中症警戒レベル」を階段下に掲示し、レベルに応じて運動の仕方を変えています。



31°C以上 危険

原則外では遊べません。クーラーの
きいた涼しい部屋で過ごしましょう。

28°C以上 厳重警戒

遊ぶ場合には、マスクを外して遊び

25°C以上 警戒

ましょう。また水筒を持ってきている
人は必ず水筒を持って遊びに行き

21°C以上 注意

遊ぶ場合には、マスクを外して遊び

21°C以下 ほぼ安全

ましょう。また水筒を持ってきている
人は水筒を持って遊びにいきましょ

う。10分のタイマーが鳴ったら、水
分補給をしましょう。

これは、昼休みに運動場や体育館で遊ぶ時だけではなく、
体育の授業でも同じです。

みんなの命を守るためにです。一人ひとりがしっかりとルールを守るようにしましょう。