

日之影小学校  
保健室発  
R4年7月

7月13日は、「ナイスの日」といって、ステキなことをさがす記念日なのだそうです。「つかれた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった！えらい！」と自分をほめてあげるほうが、よい結果につながります。暑い日がつづきますが、ナイスなことをたくさん見つけて元気に乗り切りましょう。

暑さに負けるな!

ねっちゅうしょう  
熱中症って？

ねっちゅうしょう  
**熱中症に気をつけてすごそう!**

「気温」や「しつど」が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなること。

ねっちゅうしょう  
熱中症になったら  
どうなるの？

軽いものから重いものまで、さまざまな症状があります。



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらないなど



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らないなど



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けないなど



よぼう  
予防できるの？

熱中症は予防できます。少しの心がけが大切です！

- 早くねて、朝ごはんをかならず食べる。
- こまめに水分をとる。(のどがかわく前に！)
- 運動するときには、休けいする。

水分はこまめに！



※ 調子が悪いときには、すぐ先生に伝えましょう。

# あつ 暑さに負けない体づくりをしましょう!

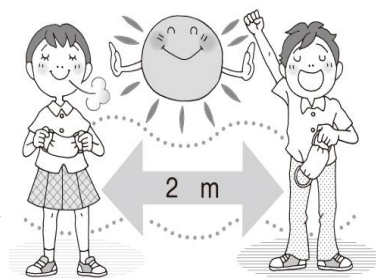
からだ あつ 体が暑さになれると、ねっちゅうしょう 熱中症にもかかりにくくなります。ひ ごろからあせ 汗をかくしゅうかん 習慣を身につけられるとよいですね。

- ◎ かるい運動をする
- ◎ エアコンを使すぎない
- ◎ おふろ(湯ぶね)につかる



## マスク 熱中症 に 注意

なつ 夏はマスクをつけているとねっちゅうしょう しんぱい 熱中症が心配です。  
とうげこうちゅう ひるやす まわ 登下校中や昼休みは周りときよりを取り、おしゃべりは  
ひかえるようにして、マスクを外しましょう。あつ 暑さがつづく  
10月ごろまでは心がけましょう!



## 保護者の皆様へ

### 1. けがの対応について

保健室では、学校でのけがの応急手当をします。家や少年団等でのお子様のけがは、基本的には家庭でご対応ください。

### 2. 熱中症対策について

学校でも十分に対策を行っていきますが、お子様の健康観察や水筒持参について、ご協力をお願いします。また、子どもは語彙が少なく、体の不調を的確に伝えることができません。「疲れた」「眠い」「おなかが痛い」…よく聞くフレーズでも、一度立ち止まって顔色や様子を確認してみてください。なんだかいつもと違うな、と思ったら要注意です。

～ ぜひ活用してください ～



【環境省  
LINE 公式アカウント】  
気軽に情報収集が  
できます♪



【環境省  
熱中症予防情報サイト】  
より詳しい情報は  
こちら♪