

7月のほけんだより

新庄北小学校
保健室

R6. 7

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきますね！

さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に

注意してほしいのが「熱中症」です。しんどくなる前の「予防」が大切です。上手に対策

しながら、元気に夏を過ごしましょう。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症の予防



こまめな水分補給



バランスよく食べる



ぼうし
帽子をかぶる



むり
無理をしない



じゅうぶん
十分な睡眠



えんぶん
塩分をとる



かぜとお
風通しの良い服を着る

もくひょう ほけん目標

「暑い夏を元気に過ごそう！！」

ねっちゅうしょう

熱中症になりにくいのは？

ただ正しいのは

①と②どっち？

①

運動するとき

②

準備運動を
しっかりしてから

正解は②

少しずつ体を動かして、暑さに慣らしていきます。途中で調子が悪いと感じたら、すぐに休憩をとみましょう。

①

水分のとりかた

②

のどが渇いたとき
一度にたっぷりと

正解は①

「のどが渇いた」と感じたときは、すでに体の水分が少なくなっています。のどが渇く前に、少しずつこまめに水分をとみましょう。

※学校に水分をたくさん持ってくるようにしましょう！！

①

どんな天気の日

②

風の強い日

正解は②

反対に熱中症がおこりやすい日は①気温が高い②湿度が高い③風が弱い④日ざしがつよいときです。室内でも熱中症はおこるので、注意しましょう！

①

服のえらびかた

②

からだにぴったり
黒っぽい色のもの

正解は①

黒っぽい色は熱を吸収するので、外で活動するときはなるべく避けましょう。風通しがよく、汗を吸って乾きやすい素材のものが良いでしょう。