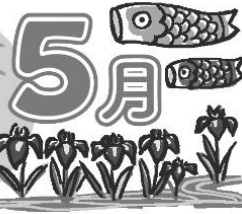


ほけんだより



No.3

れいわ ねん がつ にち
令和7年4月25日
ほん じょうがっこう ほけん しつ
本地小学校保健室

5月5日は「立夏」。この名前のとおり、夏を感じ始めるころという意味です。5月は春という印象がありますが、夏と同じくらいの気温の日もあります。急な暑さに、まだ慣れていない時期です。暑さに慣れていないときは、特に熱中症に注意です。こまめに水分をとり、熱中症予防を心がけてください。暑いときは上着を脱ぐなど、服装で調整するようにしましょう。

きおん しつど たか
気温や湿度が高いと…

ねっちゅうしやう
熱中症ってなに？



からだに熱がこもってしまう！

たいおんちやうせつ
体温調節がうまくできなくなり、
しんどくなる…。

～元気に過ごすためのやくそく～

①早寝・早起き・朝ごはん

→熱中症には、その日の体調が影響します。

②のどがかわく前に水分補給

→学校には毎日水筒を持って来ましょう。お茶やスポーツドリンクでも OK!

③すずしい服装

→ぼうしをかぶる、下着を着る、半そで半ズボンにするなど、熱がこもらない服装にしましょう。

④しんどいと感じたときは、すぐ近くの大人にいう

→クラクラする、からだが痛い、気分が悪い、頭痛など、体調が悪いときは、周りに知らせましょう。

ひどい熱中症は命の危険があるよ。
かならず必ず守ってね。



保護者のみなさま

5月に入り、遠足・運動会と外での学校行事が続きます。学校では、次の対策をとって活動します。

①WBGT を使用した環境評価 ②行事での塩分補給タブレットの配布 ③経口補水液・生理食塩水の準備(救急処置) ④水分補給時間の確保(WBGT25～28℃:30分おき、WBGT28～31℃:10～20分おき)

子供たちが安全に活動できるよう、生活習慣、水筒(お茶・スポーツドリンク可)の持参、健康観察など、ご家庭でも対策をお願いいたします。

引用:JSPO スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック
環境省環境保健部環境安全課 熱中症環境保健マニュアル 2022
日本スポーツ振興センター ―知って防ごう熱中症―

えんそく
遠足

うんどうかい
運動会

あんぜん
安全

す

遠足・運動会にむけて安全に過ごすために

これから遠足や運動会の練習など、外で過ごすことが多くなります。5月は気温の変化も大きく、日中はとても暑いです。熱中症を予防するために、水分補給をしましょう。本番に向けて一生懸命頑張るときこそ、早寝早起きをして、ぐっすり寝ることを特に気を付けて元気に過ごしましょう。

えんそく うんどうかい

お

たす

遠足・運動会に向けたお助けアイテム



ぼうし

晴れた日の太陽の光は強い
です。頭に熱がこもらないよう
に、外へ出るときは必ずぼうし
をかぶりましょう。

すいとう



晴れた日は、夏のように暑い
時もあります。熱中症には気を
付けましょう。遊びや運動の前
後には必ず水分補給をしまし
よう。

きがえ



汗をかいたままにしていると、汗で体が冷えてしまいま
す。シャツの着替えを持ってい
たり、脱いだり着たりできる服
で体温を調節しましょう。



つめきり

爪の間は、ごみや砂が
たまりやすいです。そして、
爪が長いと、友達を
傷つけてしまうこともありま
す。短くしておきましょう。

ぴったいの靴



足はからだ全体を支える大事な
部分です。
合わない靴を履くことで、体のバ
ランスをたり、マメができてしまっ
たりします。靴は足に合うものを履くと
良いでしょう。



体調が良くないと感じたときは、無理をせずに休むことが大切です。しんどくなったら周りの人や先生に伝えてください。