

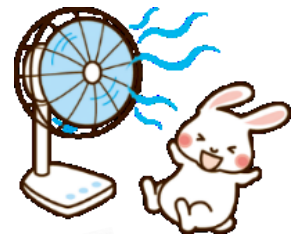


令和8年7月17日
No.6
湊小学校 保健室

おうちのひとと いっしょに よみましょう！

待ちに待った夏休みです！今年の夏も暑い日々が続くそうですね。熱中症の危険性が高まり外で遊べない…という日も多くなることでしょう。夏休み中十分に体を動かすことができなくなることで、体力低下や体調を崩しやすくなることも考えられます。室内でも意識して体を動かし、そして学校がある時と同じリズムで生活をして2学期元気に会いましょう♪

あつという間の夏休み



①～⑤の○に当てはまる言葉を、下の□の中から消していってください。最後に残った文字を、ヒントを手がかりにして並びかえると、ある言葉になりますよ！さて、何だかわかりますか？



【ヒント】日焼けを起こす原因となるもの

- ①汗は○の調節をしています。
- ②暑くて寝苦しいときは、○を上手に使いましょう。
- ③夏休みだからといって、ダラダラと○な生活を送っていると、体調を崩してしまいますよ。
- ④熱中症の予防には、水分だけでなく○もとりましょう。
- ⑤夏は急な雨やピカピカ光る○に注意してください。

せ	な	た	ん	み
え	そ	ん	し	こ
あ	が	ふ	い	ん
き	お	り	か	い
ぶ	え	ん	く	ん

※残った文字を並びかえると「しがいせん」と「(縦) (カミナリ)」
(「こたえ」①たいおん (体温)、②えあごん (エアコン)、③ふきそく (不規則)、④えんぶん (水分)、⑤かみなり (カミナリ))

夏休み中にしっかり治そう！

病院受診が必要な人で治療が終わっていない人は、2学期から元気に安心して学校生活を送るためにも、夏休み期間を使って病院で診てもらいましょう。不安なことなどがある場合は、早めに病院に相談することをお勧めします。

～歯みがきカレンダー夏休み中に取り組みましょう～

歯をみがいた時間の場所に色をぬってください。夏休み中に取り組み、2学期始業式に提出をしてください。朝と夜の2回は最低限みがくように心がけましょう。

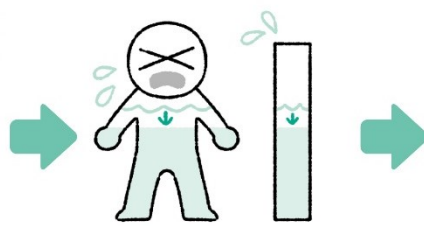
熱中症から、からだを守ろう！



暑い日や、むしむしする日に運動をすると、からだの中に熱がたまりすぎることがあります。ふつうは汗をかいてからだを冷やしますが、暑さや湿気が強いと、うまくからだを冷やせなくなることがあります。それが「熱中症」です。



暑いところ、湿度が高いところに長時間いたり、運動したりする。



汗でからだの水分が少なくなったり、湿度が高く汗が出ずにからだに熱がこもったりする。状が出る。



めまいや頭痛、気持ち悪いなど、熱中症の症状が出る。

こんな症状に注意！

- ☒ 頭がいたい
- ☒ めまいがする
- ☒ 気持ちが悪い
- ☒ 顔が赤い
- ☒ 筋肉のけいれん



熱中症を防ぐ3つのポイント

①水をこまめに飲もう

のどがかわく前に飲もう！

②休けいしよう

つかれたら日かげで休もう！

③たくさん汗をかいたら塩分もとろう

汗といっしょに塩分も出ていきます。



熱中症かなと思ったときは？

熱中症かなと思ったら、すぐに運動や遊びをやめて、風通しのよい日かげやエアコンの効いた涼しい場所へ移動しましょう。水分を少しずつ飲み、手のひらを冷やしたり、首やわきの下を冷やしたりするのも効果的です。頭が痛い、気持ちが悪い、ぼうつとするなどの症状があるときは、ひとりでがまんせず、先生や近くの大人にすぐ知らせましょう。

