



NO.3
 よんしょう
 四小
 ほけんしつ
 保健室
 へいせい ねん がつ にち
 平成30年7月2日

あつ ほんかくてき がつ ま ま なつやす
 暑さもいよいよ本格的になる7月、もうすぐみなさんの待ちに待った夏休みがやってきます

なに ふう す かんが
 ね。何をしようかな、どんな風に過ごそうかなと考えるだけでもワクワクしますね♪

きそくただ せいかつ なつやす げんき す
 規則正しい生活で夏休みを元気いっぱいにご過ごしましょう！

ねっ ちゅう しょう 熱中症 に気をつけよう！

きおん たか ばしょ しつど たか ばしょ からだ ちょうし わる
 気温が高い場所や、湿度が高い場所にいるうちに、体の調子が悪くなっ
 てしまうこと。いのち にかか じゅうぶん ちゅうい
 命に関わることもあるので、十分に注意しないとイケない！

しょうじょう 症状

けいど
 【軽度】



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛

ちゅうどうど
 【中等度】



- 頭痛
- 吐き気
- 体がだるい

じゅうど
 【重度】



- 高体温
- 意識障害
- けいれん



★答えはうしろのページの上にあるよ★

1

熱中症の予防には水分だけでなく、〇〇を少し取るとよい！〇〇とは？

- ①塩分
- ②糖分
- ③脂肪分

2

熱中症かな？と思ったら、体を冷やすことが大事！どこを冷やすのがよい？

- ①おでこ
- ②あしのうら
- ③わきのした

3

熱中症になりやすい子ってどんな子？

- ①あさごはんを食べない子
- ②よふかしをしている子
- ③ぼうしをかぶらない子

よんしょう ねっちゅうしょうたいさく 四小での熱中症対策

ねっちゅうしょうよほう
熱中症予報を
けいじ
掲示しています!



-  あんぜん 安全 あぶないレベル「1」
-  ちゅうい 注意 あぶないレベル「2」
-  けいかい 警戒 あぶないレベル「3」
-  げんじゅうけいかい 嚴重警戒 あぶないレベル「4」
-  きけん 危険 あぶないレベル「5」

ねっちゅうしょうたいさく
熱中症対策セットを
よい
用意しています!



そのほかに

- ★各クラスに温度計を設置
- ★休み時間の熱中症予防放送
- ★体育活動場所への水筒持参
- ★製氷機の活用 など

～おうちの方へ～

暑い日が続いております。お子さまの様子はいかがでしょうか。暑さやプールの疲れから、体調を崩してしまいがちです。家庭での朝の健康観察をより注意深く行っていただき、体調が優れないと感じたら、無理をさせることのないようお願いします。

また、本校では必要に応じて夏休みに健康相談を実施しております。アレルギーや既往症、肥満など、お子様に関することで気になる点がございましたら、気軽にご相談ください。

健康相談をご希望の場合は、下記の申込書をご記入いただき、担任を通してご提出いただければと思います。日程調整等のご連絡は後日させていただきます。よろしくお願いいたします。

キリトリ

<健康相談申込書>

健康相談を希望します。

相談内容について、簡単にご記入ください。

平成 年 月 日 年 組 児童氏名
保護者氏名