



NO.4
 よんしょう
 四小
 ほけんしつ
 保健室
 れいわがんねん がつ にち
 令和元年7月1日

はじめとしたむし暑い日がつづきますね。館林市は全国でも特に暑さが厳しくなります。

汗もたくさん出るので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう！

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♪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！



STOP ! **ねっちゅうしょう 熱中症**



気温が高い日はもちろん、
 じめじめした日や風が弱い日、
 急に暑くなった日も要注意！

ねっちゅうしょうよぼう
★熱中症予防の4つのポイント

すず ふくそう
 涼しい服装



ひかげ りよう
 日陰を利用



ひがざ ぼうし
 日傘・帽子



すいぶん えんぶんほきゅう
 水分・塩分補給



ねっちゅうしょう
★熱中症になってしまったら・・・？

1 すず ばしょ
 涼しい場所へひなんしよう！

2 ふく からだ ひ
 服をゆるめて、体を冷やそう！

3 すいぶん えんぶん ほきゅう
 水分・塩分を補給しよう！



ひ
 冷やすなら…

くびのよこ

わきのした

あしのつけね



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！



-  **安全** あぶないレベル「1」
-  **注意** あぶないレベル「2」
-  **警戒** あぶないレベル「3」
-  **厳重警戒** あぶないレベル「4」
-  **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
ようい
用意しています！



その他にも

- ★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。

＜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。

令和 年 月 日 年 組 児童氏名 保護者氏名