

ほけんだより

大麻小学校

【No. 8】2025. 7. 23

もうすぐなつやすみ！

熱中症にきをつけてげんきにすごしましょう

もうすぐ、なつやすみがはじまりますね。長いやすみなので、いろいろな計画を立てている人も多いかと思いますが、なつやすみ中は、ケガや事故にはくれぐれも気をつけましょう。また、暑い日もつづいているので熱中症たいさくもわすれずに。



みなさんはどんなことをしたらころや体が元気になると思いますか？

保健室のくばんにはっている「ころと体のけんこう」コーナー。みんながかいてくれたころや体を元気にするほうほうをしょうかいします！

♥ おながくをきく

♥ ゆっくり休む

♥ YouTube をみる

♥ ともだちとあそぶ

♥ すきな本をよむ

♥ すきなアニメをみる

♥ 絵をかく

♥ ともだちといっしょにおしゃべりする

自由な時間ができるなつやすみは自分のころと体にむきあうのにもぴったり。このなつやすみ、自分の元気がでるほうほう、さがしてみませんか？



熱中症をふせごう！ 熱中症たいさくクイズ

□にあてはまることばは なんでしょう？



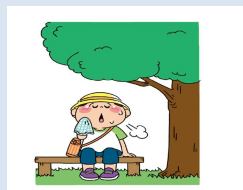
① じゅうぶんな
□□□□



② バランスのよい
□□□□



③ □□□をかぶる



④ こかげなどで□□□



⑤ 保冷剤などで□□□

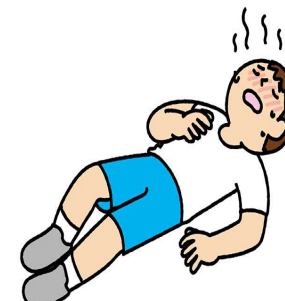
熱中症になったら どうなしょうじょうがでるの？



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。