

ほけんだより

令和8年5月13日
中央小学校芳齋分校保健室
運動会・熱中症特集号



もうすぐ
うんどうかい
運動会！

うんどうかい ちか
運動会が近づいてきました。みなさん、れんしゅう
練習をがんばっていますね。この時期は、からだ あつ
体が暑さにまだ慣れていないため、ねっちゅうしょう
熱中症になりやすいです。熱中症は、いのち
命にかかわることもあります。よぼう
予防のしかたを覚え、げんき
元気に過ごしましょう。



◎こんな症状があったら熱中症かも…



◎熱中症になりやすいのはどんな人？

- あさ た ひと
・朝ごはんを食べていない人
- ぶそく ひと
・すいみん不足の人、
- たいちょう わる ひと
・体調が悪い人
- あつ な ひと
・暑さに慣れていない人
- たいりよく ひと
・体力がない人



◎熱中症にならないためには？

- ① のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう
- ② 体調が悪いときは、無理をしません
- ③ 「早寝・早起き・朝ごはん」で暑さに負けない体をつくりましょう
- ④ ぼうしをかぶって、直射日光をさけましょう
- ⑤ 汗を吸い、風通しのよい服を着ましょう

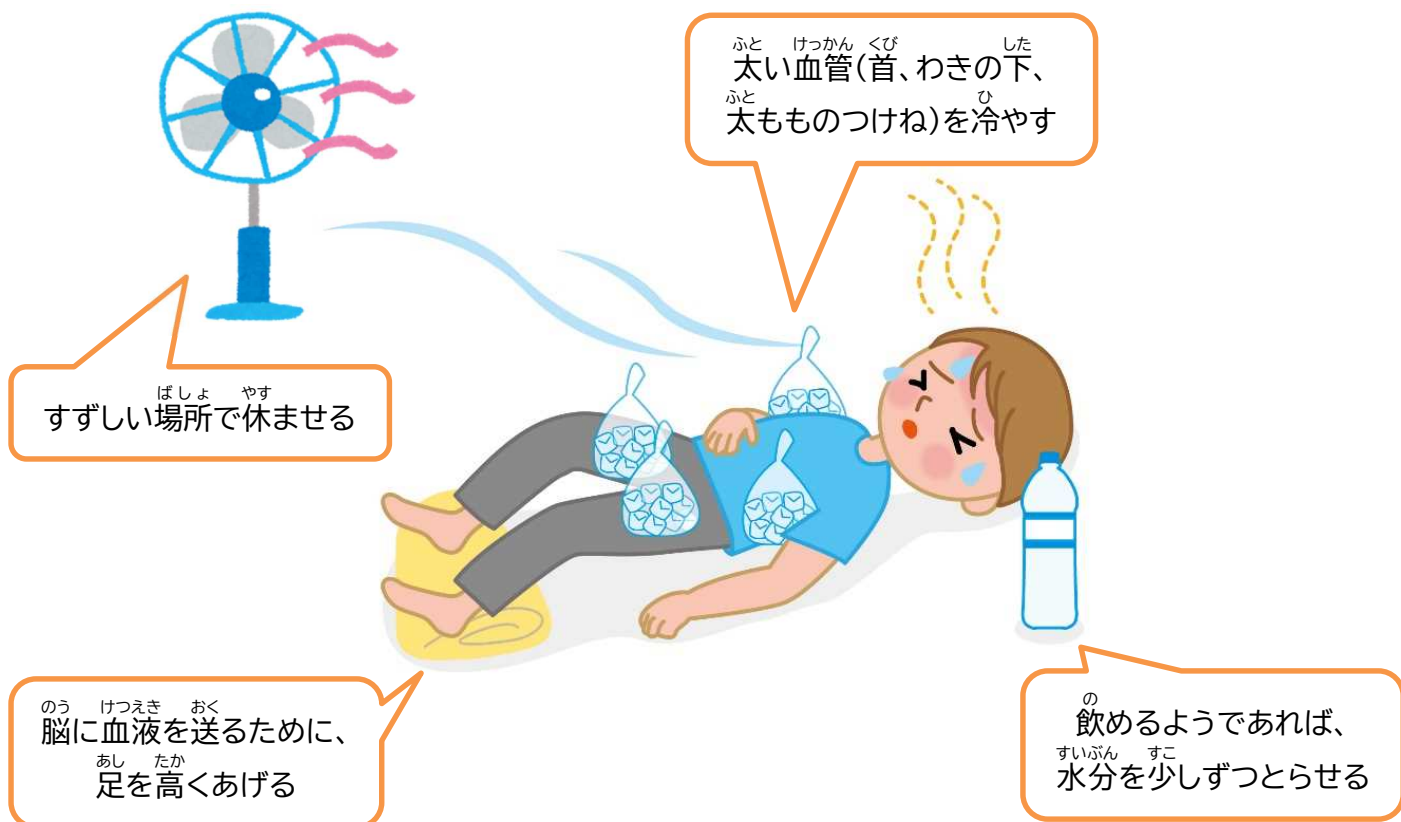


ねっちゅうしょう おも ◎熱中症かも？と思ったら…

ねっちゅうしょう うたが しょうじょう
熱中症を疑う症状(めまい、だるさ、吐き気、嘔吐、頭痛など)があったときは、

- ①すずしい場所^{ばしょ}に移動^{いどう}して、衣服^{いふく}をゆるめる。
- ②体温^{たいおん}を下^さげる。首^{くび}、わきの下^{した}、太もものつけね^{ふと}を冷^ひやす。
- ③水分補給^{すいぶんほきゅう}をする。

※自分^{じぶん}で水分^{すいぶん}がとれないときや、呼びかけ^{よびかけ}に答え^{こた}えない場合は、救急車^{きゅうきゅうしゃ}を呼^よぶ(119番^{ばん})



～ 保護者の方へ 熱中症予防のお願い ～

- ご家庭での健康管理をお願いします。特に、睡眠時間と食事をしっかりとるようにしてください。また、睡眠不足や風邪気味など体調が悪いときは、無理をさせないようにお願いします。
- のどが渇く前にこまめに水分補給ができるよう、十分な量の水分が入った水筒を持たせるようにしてください。また、汗ふきタオルの用意をお願いします。
- 登下校だけでなく、授業や休み時間など、屋外に出る機会がたくさんあります。直射日光を避けるためにも、毎日必ず安全帽子を持たせてください。