



ほけんだより No.1

令和 3(2021)年 6 月 28 日

国立市立国立第二小学校

校 長 小林 理人

養護教諭

みなさん、こんにちは。保健室の山本です。先週から梅雨に入りましたね。じめじめしていて、なんだか息苦しく感じます。さて、だんだんと気温が上がってくるこの時期に気を付けなければいけないことがあります。それは「熱中症」です。

ねっ ちゅうしょう 熱中症とは？

私たちは、暑いときには汗をかくて、自分の体を冷やそうとする働きがあります。しかし、気温が急に高くなったり、水分をとらなかつたりすると、私たちの体が耐え切れなくなり、いろいろな症状が出てきます。
[症状の例]



ねっ ちゅうしょう 熱中症にならないためには？

あつ 暑さに 負けない 体をつくる

- 〇 水分をこまめにとり、塩分も ほどよくとりましょう。
- 〇 丈夫な体をつくりましょう。

- 1 バランスのとれた「食事」
- 2 十分な「睡眠」
- 3 てきどな「運動」

少し息があがるくらいの運動をして、暑さに慣れよう！

あつ 暑さに 対する工夫をする

- 〇 室内を涼くしましょう。
- 〇 日差しを避けましょう。



- 〇 無理をせず、休みましょう。
- 〇 涼しい服を着て、体に熱がこもらないようにしましょう。