



ほけんだより6月



令和5年度 長松小学校

保健室

文責 辻田 平山

暑い日も多く熱中症が心配される時期です。暑さで体調を崩さないように生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう！

どんなときになりやすいの？

なりやすい環境

- ・気温が高いとき
- ・風が弱いとき
- ・前の日に比べて急に暑くなった日

なりやすい体調・行動

- ・風邪などで、体調がよくないとき
- ・あんまり寝てないとき
- ・たくさん運動したとき、長い時間、外にいるとき



熱中症ならないためには？

① こまめに水分をとろう！



② 出かけるときは、帽子をかぶろう！



③ 三食きちんと食べよう！



特に朝ごはんはしっかり食べよう

④ ときどき木陰で休もう！



⑤ 規則正しい生活をしよう！



応急処置は『FIRE』

- ・Fluid (液体) を飲む ・Ice 身体の (冷却)
- ・Rest 涼しい場所で (休息) を
- ・Emergency (緊急事態) の確認



～助けを呼ぼう 大人の人に知らせる～

～保護者の皆様へ～

気温が高い日が多くなってきました。熱中症の疑いで、来室する子どもたちの中にはお茶を持ってきてない子も多いです。毎日、家庭でお茶の準備をおねがいします。特に体育、外活動がある日は多めに持たせて下さい。

