



令和 8 年 7 月 1 日
西栗栖小学校 保健室

7月になりました。1学期も残りわずかとなりました。楽しい夏休みをむかえるためには、今のうちから体調を整えておくことが大切です。暑さに負けない強い体を作る秘密は、規則正しい生活にあります。しっかりと体力をつけて、1学期のしめくくりを笑顔で過ごしましょう。

「熱中症」に注意が必要な季節です！

だんだん暑い日が増えてきました。この時期に気をつけたいのが、「熱中症」です。自分は大丈夫！と思わず、熱中症について知り、対策をしていきましょう。

熱中症ってなんだろう・・・？

気温や温度の高さなどに、体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び方のことです。人は体を動かすと体温が上がりますが、汗をかいったり皮ふから熱を逃がしたりすることで体温を調節しています。しかし、その日の体調や水分不足などが原因で、その機能がうまく働かなくなると、熱中症が起こります。

見逃さないで！～熱中症の症状～

I 度（軽症）

- ☐めまい ☐立ちくらみ
- ☐筋肉痛（こむらがえり）
- ☐どんどん汗をかく
- ☐手足のしびれ

II 度（中等症）

- ☐頭痛
- ☐吐き気・嘔吐
- ☐体のだるさ
- ☐体温は平熱～40度

III 度（重症）

- ☐意識障害
- ☐けいれん
- ☐高体温
- ☐大量の汗or汗をかかない

熱中症予防の「かきくけこ」

か・・・「風通しよく」

- 室内での運動中は、窓を開けよう
- 通気性の良い服を選ぼう



き・・・「休けいする」

- 運動中は、20～30分に1回休けいしよう

く・・・「クーラーを活用」

- 熱中症の危険のある日は、なるべくクーラーの効いた部屋で過ごそう



け・・・「健康的な食事とすいみん」

- 規則正しい生活とバランスの良い食事が一番の熱中症予防です。

こ・・・「こまめな水分補給」

- のどのかわきを感じる前に飲みましょう！



夏野菜で元気いっぱい



暑い時期は、こまめに水分をとることが大切ですが、食事も大切です。そうめんやざるそばなど冷たいめん類や、アイスクリームやゼリーなど冷たいおかしばかり食べていませんか？それでは、お腹が冷えすぎて体調が悪くなってしまうかもしれません。夏バテをしないために、栄養バランスのよい食事をとりましょう。

おすすめは、夏に旬をむかえる夏野菜です。夏野菜は、水分がたっぷりふくまれているので水分が取れて、体の熱やほてりをとってくれます。

トマト、きゅうり、枝豆、ゴーヤ、とうもろこし・・・、みなさんは

どんな夏野菜が好きですか？

夏野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう！



放送保健給食委員会

熱中症対策の掲示物を作りました！

これからの季節、心配なのが「熱中症」です。そこで委員会では、全校のみんなに熱中症への意識を高めてもらうために、「熱中症対策の掲示物」を作りました！

これからの時期、「暑すぎて外で遊べない」という日が出てきます。「なぜ外に出てはいけないのか」という理由を正しく知り、みんなが熱中症に興味をもって予防できるように、一生懸命作りました。児童玄関にあるので、外に出る前に確認してから遊びに行ってくださいね！暑い夏を元気に乗り切りましょう！

