

# ほけんだより

令和8年7月7日 No.12

村山市立袖崎小学校

保健室

おうちの人といっしょによんでください

ねっちゅうしょう

## 熱中症に気をつけよう

気温が高い日が増え、水泳の授業も始まりました。これからの季節、気をつけたいのは「熱中症」です。

今日、集会で「熱中症予防」について、お話をしました。学校にいるときだけでなく、お家でも熱中症にならないように気をつけましょう。

まほう あいことば よほう  
魔法の合言葉「あ!すいか」で予防しよう!

【あ】



あさ 朝ごはんを  
しっかり食べよう!

ごはんやお味噌汁には、  
水分と体のスイッチを入れ  
る栄養があります。

【い】



こうがくねん  
高学年は  
9:30にねよう!

いっぱい寝て体力をつけ  
よう。低学年は8:30、中学  
年は9:00が目安です。

【す】

すいぶんほきゅう  
水分補給



をしよう!

のどがかわく「前」に飲み、  
塩分やミネラルも一緒に  
とりましょう。

【か】

(白)かげで  
休もう!



外にいと涼しい場所を選び、  
こまめに休憩しましょう。



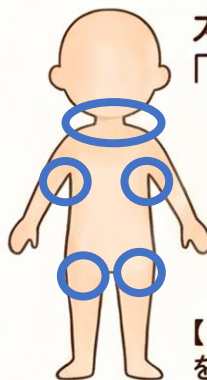
### もし「熱中症かな?」と思ったら



すぐに大人の人をよんで、  
涼しい場所へ!



近くにいる大人に知らせて、すぐに日かげへ  
移動してください。



太い血管がある  
「3つの場所」を冷やそう

【くび】【わきのした】【足のつけね】  
を冷やすと効果的です。

