



小羽山小学校保健室
R6.7.9

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



夏の学校に
←一たら妖怪たちが現れて
学校みんなが
←一たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

←一たら妖怪をやっつけろ

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

- | | |
|---|------------|
| 1 | ゲームは時間を決める |
| 2 | 早寝 |
| 3 | お手伝いをする |
| 4 | 早起き |
| 5 | 外で遊ぶ |
| 6 | 朝ごはんを食べる |
| 7 | 手を洗う |
| 8 | 病院に行く |

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神



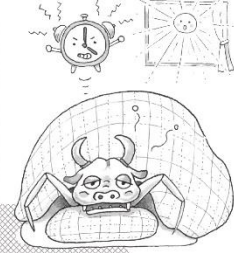
とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう

A

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼



とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する

B

朝ごはんぬ キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー



とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない

C

手を洗わな一本 だたら

絶対に手を洗わない一本だたら



とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になりやすくなる

D

お手伝いしな 一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿



とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる

E

病気放ちょうちん おばけ

病気でも
病院に行かないちょうちんおばけ



とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する

F

ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているろくろ首



とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる

G

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ



とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる

H

1-H 9-A 9-B 8-C 6-D 9-C 7-B 8-A 2-A 7-A 2-B

今年度の歯の健康優良児に、学校歯科医推薦のもと、

本校から6-1 大磯恋奈さん・6-2 磯部征爾さんが
選ばれ、宇部市歯科医師会より賞状と記念品をいただき
ました。みなさんも歯みがきを忘れずに、きれいな歯を保
ちましょう。



ねっ ちゅう しょう

熱中症の5W1H

WHAT?

熱中症って何？



気温や湿度の高さに体が反応できずに起こる症状をまとめた呼び名のことです。めまい、たちくらみ、筋肉痛のほか、症状が進むと、頭痛、けいれん、嘔吐なども起こり、命にかかわることもあります。

WHY?

なぜ熱中症になるの？



人は体を動かすと、体内で熱が作られ体温が上がります。汗をかくことや皮膚から熱を逃がすことで、体温は調節されます。しかし、その日の体調、水分不足などが原因でその機能がうまく働かなかったり、気温や湿度が高すぎて体が対応できないと、体に熱がこもり、熱中症になってしまうのです。



WHEN?

いつなりやすいの？



- 気温が高い日
- 風が弱い日
- 湿度が高い日
- 急に暑くなった日
- 日差しが強い日



Who?

だれがなりやすいの？



- 体調がわるい人
- 暑さに慣れていない人
- 肥満の人
- 普段から運動をしていない人
- 急に激しい運動をした人

WHERE?

どこでなりやすいの？



- 運動場
- 体育館
- お風呂場
- 閉め切った室内

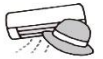


How?

どのように予防するの？

暑さを避ける

帽子や日傘を使う。扇風機やエアコンで部屋の温度や湿度を下げる。



こまめな水分補給

のどが乾く前にこまめに水分補給をする。たくさん汗をかいているときは、塩分も補給する。

体調がよくないときは無理をしない

疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。

服装を工夫する

風が通るゆったりとした服や、汗がよく吸い早く乾く素材の服を選ぶ。



熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が環境省のLINEアカウントで発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



こんなときは水分補給

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後



保護者の方へ

保健室より【定期健康診断結果のお知らせ】【夏休み歯みがきカレンダー（全員実施）】【夏休みメディアチャレンジカード（希望者のみ実施）】を配布します。健康診断の結果より「受診が必要だけどまだ病院に行かれていない」という方は、この夏休みの機会に受診をお願いいたします。

まちがいさがし プール編



ヒント

- プールに入る前は？
- 泳ぎ疲れたときは〇〇で休みたいですね。
- ふざけるとあぶないよ。

(写真) いなまのり / (イラスト) いなまのり

このページは、環境省の「熱中症警戒アラート」に基づいて作成されています。