



# ほけんだより臨時号 げんきっこ



令和7年6月発行  
横川中央小学校

お家の人といっしょに読んでね！



暑い時期になると「熱中症」という言葉をよく耳にしますが、みなさんは熱中症とは何か知っていますか？  
気温や湿度が高い場所で、長時間遊んだり運動したりすることで、たくさん汗をかき、体の水分や塩分が不足し、体温調節ができなくなったりします。そして、頭痛や吐き気、嘔吐、めまい、手足のしびれなどの症状が現れます。これが熱中症です。重度になると、死亡することもある危険な病気です。

## みんなで熱中症対策を！！

### \*自分の健康をチェック

- ・具合が悪いときには、先生や家族に相談する。

### \*水分補給

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をする。
- ・学校では水筒は水かお茶にする。氷は口の中には入れない。

### \*エアコンの利用

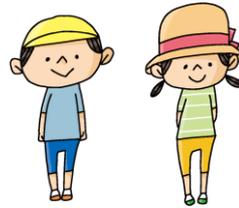
- ・エアコンで室内の温度を調節する。ただし、設定温度は低くしすぎない。

### \*休憩時間の確保

- ・具合が悪くなくても、気温や湿度が高い日に遊んだり運動したりする場合には、定期的に日陰や屋内で休む。

### \*涼しい服装

- ・屋外では帽子をかぶり、できるだけ薄着にする。
- ・首元に熱がこもりやすいので、髪が長い場合には結ぶ。
- ・外で活動するときや登下校のときはマスクを外す。



## ☆☆ 水筒でのケガに注意 ☆☆

水筒を持ち歩くときには4つのポイントに注意しましょう。

- ① 水筒はなるべくランドセルやリュックサック等に入れる。
- ② 水筒を首や肩にかけているときに走らない。
- ③ 遊具等で遊ぶ場合は、水筒を置いて遊ぶ。
- ④ 水筒は安全な場所で止まって飲む。



### 保護者の皆さまへ

子どもは腹部臓器の占める割合が大きく、お腹周りの筋肉が弱い等の理由から、腹部に外から力が加わった場合に、内臓損傷を起こしやすいとされています。水筒を首や肩から掛けていると、転倒した際に、水筒が腹部に当たる可能性があるため危険です。また、水筒のひもが首や腕に絡まったり、遊具等に引っかかったりすることにも注意が必要です。