



2022. 6. 30

柏市立酒井根西小学校
おうちの人と読んでく
ださい。

あつという間に梅雨が終わり、いよいよ夏本番です。たのしい夏をすごすためには、暑さに強い
体づくりが欠かせません。エアコンの効いた部屋にずっといたり、冷たいものばかり食べたりして
いると、暑さに弱い体になってしまいます。暑い夏を元気に過ごす方法を考えてみましょう。

ほけんクイズ

0.水分補給について、
正しいのはどっち？

- ①のどがかわいてから、
いきのみする。
- ②のどがかわく前に、
こまめにのむ。
- こたえは保健室前の
掲示版を見てね。



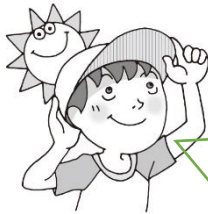
7月の保健目標

夏を元気にすごそう



登下校や体育、外遊びのときは、帽子を
かぶり、マスクをはずそう。

水分補給もわすれずに！



あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- ☐ エアコンがガンガンに効いた部屋で
一日中ゴロゴロがしあわせ
- ☐ ジュースで水分補給しているから
熱中症はだいじょうぶ
- ☐ 夏は冷たいものしか食べたくない
- ☐ お風呂はシャワーでサッと。
熱いお湯につかるなんてムリ
- ☐ 夏休みの一番の楽しみはゲームで
夜ふかし

✓チェックが多いほど
夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動
をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかい
たらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べもの
やお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっす
り眠れるよ。ゲー
ムは早く切り上げ
て、早ねで早おき。



熱中症 かもしれない



暑さに慣れていない今の時期は、熱中症になりやすい
です。めまい(ふらふらする)、吐き気、体温が高くなるな
どの症状が出たときは、熱中症の可能性あります。
外であそぶときは、こまめに休けいし、もし体調が悪く
なったら、すぐに先生やおうちの人に伝えましょう。

保護者の方へ

暑い日が増えてまいりました。学校では、外での活動中はマ
スクを外すように伝えています。登校中もマスクを外して構
いませんので、熱中症対策を優先してください。また、昇降
口は7時45分に開きます。長時間、炎天下で待つことは熱
中症のリスクが高くなりますので、7時45分～8時5分に
登校するよう、ご家庭でご配慮をお願いいたします。