



令和7年5月7日(水)  
柏市立酒井根西小学校  
保健室

\*おうちの人と一緒に読んでね。

5月6日は「立夏」、暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいですね。しかし、体はまだ暑さになれないため、急にはげしい運動をすると「熱中症」の危険があります。こまめな水分補給をしっかりとし、体育発表会に向けて練習、がんばっていきましょうね！

## 5月の保健目標

## 規則正しい生活をしよう！



### 運動するときの6つのポイント

24日に行われる体育発表会に向けての練習もいよいよ始まります。6つのことに気をつけるといいですね！

#### ①生活リズムをととのえる



早ね早起き(9じにねられるといいね！)  
朝ごはんでエネルギーをチャージ！

#### ②肌着を着る



肌着は汗をすいとする効果があるよ。  
体操服やTシャツの下に着ようね！

#### ③つめをきる



のびているときけん！お友だちをけがさせたり、自分がけがをしたりするよ…

#### ④準備運動、整理運動



かたまった筋肉をしっかりストレッチでほぐすとけがをしない

#### ⑤くつかくにんをする



運動をするのに大丈夫なくつかな…？  
くつのサイズは合っているかな…？

#### ⑥忘れずに持って来よう



熱中症の予防のため、ぼうし・汗ふきタオル・すいとうを持って来よう！

### こまめに！少量ずつ！

のどがかわいてから水分をたくさんのむのは

15~30分に1回程度、  
100~200ml(コップ1ぱい分)  
水分をとろう！



#### 中症に注意！

#### 水分補給を



### 塩分もとろう！

汗をかくことで、体内の水分だけではなく、  
塩分も失われてしまう…。

朝、昼、夕のごはんをしっかり食べることで、  
食事から塩分をとれるよ！



### 朝ごはんでこんなに変わる？！

#### 朝ごはんを食べた

頭のうめめ覚めて勉強に集中できる



頭がぼーっとする

#### 朝ごはんを食べていない

エネルギー不足で頭がぼーっとする



体温が上がり元気に動ける

腸が動いてうんちが気持ちよく出る

体温が上がり元気に動ける

腸が刺激されずうんちが気持ちよく出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには

ます朝ごはんから。



# 熱中症のSW1H

## WHO? だれがなりやすいの?

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

## WHAT? 熱中症って何?

気温や湿度の高さなどに体が反応できず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、命にかかることがあります。

## 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で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。



## How? どのように予防するの?

- 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。
- 水をこまめに補給する。たくさん汗をかいているときは、水分も補給する。
- 疲れているとき、寝不足のときは、家で休む。



## 保護者の方へ

～健康診断の結果のお知らせについて～

- 各種「健診結果のお知らせ」は、体に病気や異常の疑いがある場合に、お渡ししています。
- 「健診結果のお知らせ」を受け取りましたら、なるべくお早めに病院受診をお願いします。
- 受診後は、「受診結果報告書」を担任まで提出してください。
- ★すでに治療中である場合は、その旨を「受診結果報告書」に記入して、提出をお願いします。
- ★「受診結果報告書」は保護者が記入してもよいです。

日頃より本校の学校保健活動にご協力いただき  
ありがとうございます。  
どうぞよろしくお願いいたします。

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



## WHEN? いつなりやすいの?

- ・急に暑くなった日
- ・日差しが強い日
- ・湿度が高い日



## 熱中症警戒アラート

警報を活用しましょう

熱中症の危険が高いと予想される日(前日)の夕方、または当日の午前中に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」がLINEアカウントを発表されます。環境省のLINEアカウントを登録して

おくと、この情報を受け取ることができます。



健康診断の結果から生活をふり返る

### 歯科検診

### 身体測定

### 視力検査

- ( 気になるところが  
あつた人 ) ( やせすぎたりすぎ  
の人の人 ) ( 下がった人  
スマホや本は自ら30cm以  
て無理なダイエットや、お  
上座しましょう。目をこまめ  
に休ませることも忘れない。 )

