



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、体はまだ暑さになっていないため、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、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

きそくただ せいかつ
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



早ね早おき(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、自分がけがをしったりするよ...

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くつのかくにんをする



運動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は

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

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!



熱中症に注意! 水分補給を



朝ごはんでこんなに変わる?!

★朝ごはんを食べた★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



体 体温が
上がって
元気に
動ける



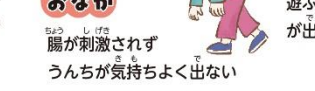
おなか 腸が動いてうんちが
気持ちよく出る

★朝ごはんを食べていない★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



体 体温が
上がって
元気に
動ける



おなか 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
まず朝ごはんから。



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います。



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
- 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、汗を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よう

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」が発表されます。環境省のLINEアカサ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もふり返ろう

歯科検診

歯になるところがあつた人

身体測定

（やせすぎ・太りすぎの人）

視力検査

（視力が下がった人）

食事の後や寝る前に、歯ブラシをこきざみに動かし1本1本1本1本の歯の奥まで磨きましょう。

スナックや本は目から30cm以上離しましょう。目をこまめに休ませることが大切です。



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。

