



かどましりつすなごしょうがっこう  
門真市立砂子小学校  
保健室 第4号  
2021.5.26(水)

あめ ひ つづき まいにち きぶん おちこんで いませんか? なにか、しん  
どいことや心配なことがあれば、話を聞かせてくださいね。

さて、みなさんの身体が暑さに慣れておらず、湿度も高いこの時期は、熱中症になりやす  
いといわれています。この時期を元気に過ごすために、大切なことをお知らせします。

### ねっちゅうしょう 【熱中症になると・・・】

ねっちゅうしょう おんど しつど たかく たいおん ちようせつ おこります  
熱中症は、温度や湿度が高くなり、体温の調節がうまくできなくなると起こります。めまい  
ずつう からだ あつさ なれて しつど たかい じき ねっちゅうしょう  
やだるさ、頭痛からはじまり、吐き気や筋肉痛などのいろいろな症状があります。ひどくなると  
いしき うしなつて 意識を失ってしまうこともあります。早めに気づいて、無理をしないことが大切です。



きんにくつう  
筋肉痛



めまい

### ねっちゅうしょうよぼう 【3つの「とる」で熱中症予防!】

すいみん  
☆睡眠をしっかりとる

あさごはん  
☆朝ご飯をしっかりとる

すいぶん  
☆水分をこまめにとる



すいみん た 足りていないとき、あさごはん たべ て いないとき、たいちよう わるい ときは、ねっちゅうしょう  
ずくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」は、熱中症予防にもとても大切です。

すいぶん  
水分は、のどがかわく前にこまめにとりましょう。うんどう をするときは、スポーツドリンクで  
とうぶん えんぶん ほきゆう ひつよう のみすぎ ば ひまん げんいん  
糖分・塩分の補給も必要です。しかし、飲み過ぎるとむし歯や肥満の原因にもなるので、  
のみすぎ ちゆうい  
飲み過ぎには注意しましょう。

### 【傘の使い方に気をつけよう】

あめ ひ ふえ かさ もつて くる日が多くあります。かさ さす しかい せまく  
雨の日が増え、傘を持って来る日が多くあります。傘を差すと、視界が狭くなり、また雨の  
おと まわり おと きこえ にくくなり、こうつうじこ おおく けいこう  
音によって、周りの音が聞こえにくくなり、交通事故が多くなる傾向にあります。雨の日の  
あるきかた かくにん  
歩き方をしっかり確認しておきましょう。

#### ただしいかさもちかた 正しい傘の持ち方

かさ あそんだり まわしたり けが  
傘で遊んだり、ふり回したりすると、ケガ  
をしてしまうことがあります。かさをとじて  
るときは、先を下に向けて持ちましょう。



#### いちれつ あるく 一列で歩く

ほか ひと くるま つうこう  
他の人や車の通行のさまたげになっ  
てしまうので、よこ ひろがってあるかず  
一列で歩きましょう。



#### どうろ わたる まわり かくにん 道路を渡るときは周りを確認する

かさ たかくあげ て さゆう かくにん  
傘を高く上げて、左右をしっかりと確認  
してから道路を  
渡りましょう。



#### あし ともとにきをつける 足もとに気をつける

あめ ふる  
雨が降るとすべりやすくなります。  
はしる あぶない ので、あし ともとにきをつけ  
ながら歩きましょう。



### 【学校に来るときのお願い】

- あさ たいおんそくてい けんこうかんさつ おねが  
1. 朝の体温測定と健康観察をお願いします。  
ねつ があるとき、かぜの症状(せき・鼻水など)があるとき、すこし たいちよう わるい  
熱があるとき、かぜの症状(せき・鼻水など)があるとき、少しでも体調が悪いときは  
むり せずおうちで休みましょう。
- けんこうかんさつカード・マスク・ハンカチを持ってきましょう。
- つかいすて の  
使い捨てのマスクでなくても、布マスクでもかまいません。
- がっこう たいちよう  
3. 学校でしんどいなあ、体調がよくないなあと思ったら、先生に相談してください。