



市川市立行徳小学校
保健室
令和4年7月1日

暑い日が続くようになり、たくさん汗をかくことが増えてきていると思います。
自分でできる熱中症対策を知り、元気に過ごすことができるようにしましょう。

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねつちゆうしょう
熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

いちょうのうていか
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびょう
冷房病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意!

ねつちゆうしょう よぼう
熱中症予防のキホン!



れいめん
睡眠をとる



あさごはんを
食べる



すいぶん
水分をとる

～保護者のみなさまへ～

健康診断へのご協力、ありがとうございます。
各種検診を行っておりますが、異常なしの方には、
お知らせを出しておりませんので、ご了承ください。



「予防」が水の事故

この時季、とくに注意したい水の事故。そのおもな原因のひとつに『不注意』
があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることに
よる事故の「予防」がかせません!



子どもだけで
遊びに行かない



しっかりじゅんぴ
運動をする



おうちの人や係員
さんの指示を守る



水の中や近くで
ふざけない



時間を決めて
休けいをとる



体調が悪いときは
無理をしない

ワクワク・ドキドキしよう

夏休みは、どうすごしますか？
せっかくの長いお休みだから、
興味のあることや好きなことをトコトン追求してみたい
かどうか。運動したり、楽器を弾いたり、読書をしたり、
何かに夢中になって心がワクワク・ドキドキすると、きっと毎



日が楽しく、充実するはず。すると、「こんなに集中できた！」「今までできなかったことができるようになった！」と自分でもビックリする成果があるかも!? さあ、ワクワク・ドキキの日々を楽しみ、新しい自分に出会いましょう!