

# ほけんだより 7がっ

令和4年 7月  
No. 3  
信篤小学校  
ほけんしつ

## なつやす いよいよ夏休み

梅雨明けが早く、暑い時期が例年より早く始まりました。  
熱中症警戒アラートが発令され、外での活動ができない日、  
プール学習が中止になった日もありましたね。予報では、暑  
さのピークは、これから2回、7月後半と8月後半にあるとの  
こと…。引き続き、熱中症への注意が必要です。

さて、夏休みが始まります。楽しいことがたくさんありそうですね。長い休みには、自由に使える時間  
がたくさんあります。しかし、油断して生活リズムが乱れてしまうと、体調もくずしやすく、もど  
りにも大変です。規則正しい生活をして、元気いっぱいの休みにしましょう♪

夏休みが終わったとき、みんなと元気に会えるように、事故や病気に気を付けて過ごしてくださいね。



計画的にすごしましょう

### ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

- 水分をこまめにとろう  
(水1ℓ に1~2gの食塩を入れると効果的)
- 帽子をかぶろう
- 涼しいところで休けいしよう
- 十分な睡眠をとろう
- 朝ごはんをしっかり食べよう



### むし ちゅうい 虫さされに注意

- 野山に行くときは、帽子・長袖・長ズボン
- かゆくてもかかない  
※かきすぎると、とびひになりやすい

**蚊** はれがひどいときは冷やす。

**ハチ** 針があったら毛抜きやガムテープでぬく。ハチの毒は水に弱いので、石  
けんで洗って流水で流す。

スズメバチなど大きなハチにさされ  
たら、必ず病院へ。  
流水で流す。毛が残っていたらガム  
テープでとる。こすらず、はれがひど  
いときは病院へ。

**毛虫**



### がい しゅつ つた 外出するときに伝える4つのポイント



- ・「だれと？」(友だちの〇〇ちゃんと)
- ・「どこで？」(駅前の公園で)
- ・「何をして？」(すべり台で遊んで)
- ・「何時までに帰る」(午後5時 までに帰る)

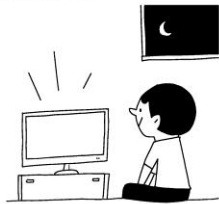


なつやす きそくただ せいかつ  
**夏休みも規則正しい生活をしよう!**

なつ  
**夏ばてチェック**

なつ 夏ばてしやすい  
 せいかつ おく 生活を送っていないか、  
 チェックを  
 してみましょう。

よ 夜ふかしを  
 している



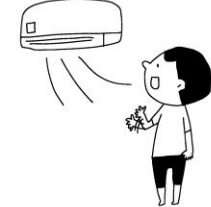
はいじ 食事をとらない  
 ことがある



つめ のもの  
 冷たい飲み物を  
 よく飲んでいる



クーラーをずっ  
 とつけている



しつない 室内にいて体を  
 うご 動かしていない



こ ひと  
 4～5 個人

なつ 夏ばてになる生活習慣  
 せいかつしゅうかん  
 です。きそくただ せいかつ  
 まさ 規則正しい生活を  
 おく 送って、今の生活からぬ  
 だ け出しましょう。

こ ひと  
 1～3 個人

いま せいかつ つづ  
 このまま今の生活を続け  
 ていると、夏ばてになっ  
 てしまいます。よい生活  
 せいかつ  
 しゅうかん み 習慣を身につけましょう。

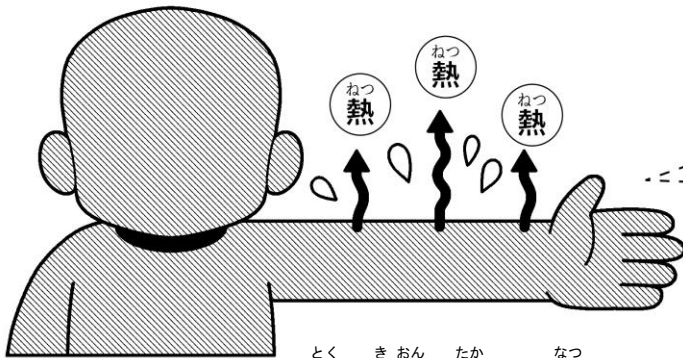
こ ひと  
 0 個人

なつ 夏ばての心配はありませ  
 しんぱい  
 ん。今の生活を続けて、暑  
 いま せいかつ つづ あつ  
 の 夏を乗りこえましょう。



たい せつ やく わり  
**“あせ”の大切な役割**

あつ 暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせ  
 うんどう たいおん あ わたし  
 がかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



からだ なか ねつ  
 体の中に熱がたまらないように、あせを  
 からだ そと ねつ たいおん いてい  
 かけて体の外に熱をにがし、体温を一定  
 たも  
 に保ちます。

とく きおん たか なつ  
 特に気温が高くなる夏は、あせをたくさん出すことで、体温が上がるのを防いでいます。

※新型コロナウイルス感染症については、引き続き、基本的な感染対策を継続していく必要がありますが、  
 夏季の高温や多湿の環境下でのマスクの着用は、熱中症のリスクを高める恐れがあることから、特に屋外  
 での活動においては、マスクを外すことが求められているところです。

ねつちゅうしょう ふせ ひと きより かくほ  
**◎熱中症を防ぐために、人との距離が確保できるときは、**  
 おくがい はず あつ  
**屋外ではマスクを外しましょう。暑くてつらいときには**  
 ねつちゅうしょう いのち まも  
**がまんをしないで、熱中症から命を守りましょう。**

