

# こころ ころころ



赤磐市立軽部小学校  
保健室 No. 6  
平成28年度 特別号  
～美しい学校づくりに向けて～

5月の終わり頃から、「あつい！」という言葉がきこえてくるようになりました。夏が近づいてきていますね！しかし、夏が来る前に、梅雨の季節がやってきます。みなさんは知っていますか？実は、この梅雨の時期は熱中症になりやすいと言われています。  
熱中症にならずに元気に過ごせるように、次のことを知っておきましょう。

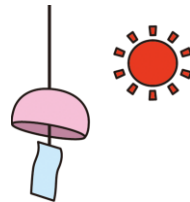
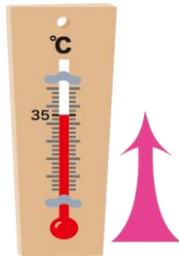


熱中症とは、体の中にねつがこもってしまい、体にいろいろなことがおこる病気です。

どんな時に熱中症になりやすいのかな？

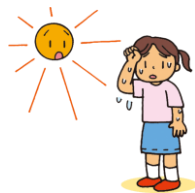
## かんきょう 環境

きおんが<sup>たか</sup>高い、じめじめしている、<sup>かぜ</sup>風がよわい など



## からだ

たいりよくが<sup>すく</sup>少ない  
たいちょうがわるい  
あつさになれていない など



## うんどう

<sup>なが</sup>長いじかん、<sup>そと</sup>外でうんどうする  
はげしいうんどうをする  
<sup>すい</sup>水ぶんや、きゅうけいがとれていない など



とき ねっちゅうしょう

ちゅうい

こんな時は、熱中症になりやすいので注意！！

ねっちゅうしょう

# 熱中症にならないために

あつさになれよう！

むりをしないように、毎日<sup>まいにち</sup>少<sup>すこ</sup>しずつ  
外<sup>そと</sup>であそぶなどして、あつさになれて  
いこう。



すずしくしよう！

半<sup>はん</sup>そで・半<sup>はん</sup>ズボンなど、すずしい  
ふくをきよう。また、ぼうしをかぶ  
るなどの日<sup>ひ</sup>よけをしよう。

なが  
長いじかん、つづけて

外<sup>そと</sup>でうんどうをしないようにしよう！

ずっと外<sup>そと</sup>でうごいていると、からだのなか  
ねつがこもります。のどがかわく前<sup>まえ</sup>に、や  
すんだり、何回<sup>なんかい</sup>かお水<sup>みず</sup>・お茶<sup>ちゃ</sup>をのんだりしな  
がらうんどうしよう。



せいかつ  
生活<sup>せいかつ</sup>しゅうかんを  
ととのえよう！

生活<sup>せいかつ</sup>がみだれるとたいちょうがわるく  
なります。1日<sup>いち</sup>3回<sup>かい</sup>ごはんを<sup>た</sup>食べる、  
よるは早<sup>はや</sup>くねる、などして生活<sup>せいかつ</sup>リズムを  
ととのえよう。

すこ  
少しでもたいちょうが  
わるくなったら休<sup>やす</sup>もう！

きもちがわるい、ふらふらする、など  
たいちょうがわるくなったら、すぐに近<sup>ちか</sup>  
くの人<sup>ひと</sup>に言<sup>い</sup>ってやすみましょう。



このことに気<sup>き</sup>をつけて、夏<sup>なつ</sup>をげんきにすごそう！

