

# ほけんだよ！



令和4年5月27日 No.2  
向陽小学校 保健室

少しずつあたたかくなり、汗ばむ季節となりました。天気の良い日の日中は、外の気温が30℃を超えることもあるなど、熱中症が心配になってくる時期でもありますね。今週末は、待ちに待った向陽オリジナルスポーツオリンピックの日です。元気に楽しく向陽オリジナルスポーツオリンピックにのぞめるように、けがや熱中症には十分に気をつけていきましょう！



ねっちゅうしょう

## 熱中症 ってどういうもの？

気温が高くて暑い場所や湿度が高くてむしむした場所にいたり、運動をして汗をたくさんかいたりすると、体温が高くなったり、水分不足になったりして、体の調子が悪くなってしまうことがあります。これを熱中症といいます。ひどいときには、体の調子が悪くなるだけでなく、命に関わることもあります。

### 熱中症の主な症状

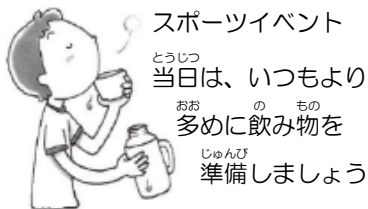
体温の上昇、めまい、頭痛、  
筋肉のけいれん、  
手足のしびれ、  
はき気、おうと、失神  
など



もしも自分の体調がいつもと違うなと感じたら、早めに近くの大人に声をかけましょう！

## けがや熱中症を予防するために…

### こまめに水分をとる



### ぼうしをかぶる



### しっかり準備運動をする



### こまめに休けいする



### はやく、はやく、あさ 早ね、早起き、朝ごはん 体の調子をととのえる



### うす着で風通しの よい服を着る

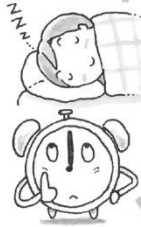


新学期から1カ月。  
少し疲れたなあ...  
という人は。

# 朝の生活習慣の見直しから始めよう!

ゴールにたどりついた時、選んだ文字を全部つなげて出てくることばは何か?

## スタート 起床



睡眠は大切なので、  
学校に行くぎりぎりまで  
眠るほうがいい

はい → **せ**  
いいえ → **け**

## け 朝ごはん

お昼ごはんをたくさん  
食べる人は、朝ごはんを  
食べなくてもいい

はい → **い**  
いいえ → **ん**

## か ざんねん!

食べた後は必ず  
歯みがきを。  
また、眠っている間に  
増えた歯垢を  
取りのぞきます。

## こ トイレ

元気なうんちはどちらかな?

ガチガチ・  
ころころうんち → **っ**  
バナナうんち → **う**



## い ざんねん!

脳のエネルギーになる  
ブドウ糖は、体内にためて  
おけないのですぐに不足して  
しまいます。

朝ごはんでは脳やからだの  
エネルギーを  
補給しましょう。



## ん 歯みがき

朝ごはんを食べたら、  
歯みがきをしたらほうがいい

はい → **こ**  
いいえ → **か**

## っ ざんねん!

ガチガチ・ころころうんちは、  
水分や野菜が足りないうんち。

バナナうんちは、腸の健康が  
ばっちりなうんち。

毎朝トイレでうんちを出す  
習慣をつけよう。

## せ ざんねん!

朝は元気のために

できることがたくさん。  
朝日をあびて脳を目覚め  
させたり、朝ごはん  
でエネルギーを補給したり。

うんちを出すのも  
大事です。



## う いってらっしゃい!

朝の生活習慣を整えて、  
元気な一日を  
送りましょう!

## ゴール

### ~おうちの方へ~

#### ◆ 健康診断の結果通知について

4月から6月にかけて、各種健康診断を実施しております。  
健診結果の通知につきましては、すべての健康診断が終わった後、まとめて配付する予定ですので、今しばらくお待ちください。よろしくお願いいたします。

