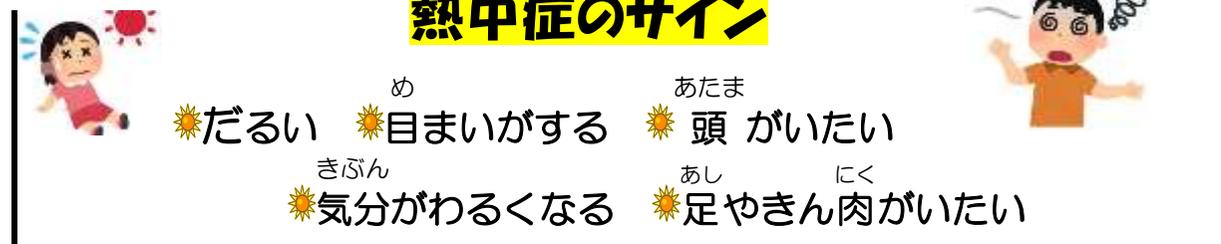


ほけんだより5月

令和7年 5月
一宮市立奥小学校
保健室

気温や湿度が急に高くなる季節になりました。暑さになれていないことで熱中症が心配されます。本格的な夏にむけて、予防と対処法をしっかりと学んでおきましょう。

熱中症のサイン



だるい 目まいがする 頭がいたい
 気分がわるくなる 足やきん肉がいたい

急に
あつくなった

キケン!

むしあつ、

がまんをしないで、先生や友だちにすぐ知らせよう。
 こんな友だちを見たら、先生にすぐ知らせよう。

自分でできること



- ★ 水分をとる。(特に運動前に)
- ★ ときどき日かげで休む。
- ★ 外でぼうしをかぶる。

保護者の方へ

水筒を忘れないようにお願いします。

日中は気温が高くなるため、汗をかきやすくなります。熱中症予防のためにも、水分補給が大切になってきます。必ずお子さんに水筒を持たせていただくようお願いします。

併せて、水筒の衛生面に関するご注意いただくようお願いいたします。



こんな時は、熱中症に気をつけよう!



外や屋内で運動しているとき



体の調子がわるいとき



夜、遅くまで起きていたとき



朝ごはんを食べていないとき

ひどくなると、いのちを失うことにもなります。

自分はもちろん、まわりの友だちのことも気をつけてあげてください。
 熱中症にならないためには、きそく正しい生活をして、健康な体でいることが大切です。



忘れないうで!

☑ハンカチ や ☑タオル

手を洗った後、せいけつなハンカチやタオルで手をふいていますか? ぬれたままにしていると、手にばい菌やよごれがつきやすくなります。

また、ぬれた手で髪をさわったり、服で手をふいたりするのもやめましょう。家の外では、髪や服は思っている以上によごれています。手洗いでせっかくばい菌やよごれなどを落としたのに、別のよごれがついてしまったら、手洗いの効果が弱くなってしまいます。



これから暑くなって、汗をかいたときにも、ハンカチやタオルがあると便利です。朝、出かけるときは、せいけつなハンカチやタオルを持っていくようにしましょう。

そうだんぼこ つかいかた 相談箱の使い方



がっこう しょうかい
●学校のほかに、相談ができる場所があります。
しょうかい
紹介します。

でんわ
こころの電話 052-261-9671

やす ねんまつねんし
お休みは年末年始だけです。
あさ じ よる じ
朝10時から夜10時まで

子どもほっとラインSOS24
0120-0-78310

やす
お休みはありません。
いちにちじゅう
一日中いつでもかけられます。

こ じんけん ばん
子ども人権110番 0120-007-110

げつようび きんようび
月曜日から金曜日
あさ じ ふん ゆうがた じ ふん
朝8時30分から夕方5時15分まで

がっこう なか そうだんぼこ
学校の中には、相談箱というものがあります。



つか
どのようなときに使うのですか？

き
相談したいこと、聞いてもらいたいこと、こまっていることがあるときに、
そうだんようし か い はなし せんせい
相談用紙に書いて入れると、話をしたい先生にとどきます。

どこにあるのですか？

こうちょうしつ ほけんしつ まえ か
校長室と保健室の前のろう下にあります。

そうだんようし
相談用紙とはどのようなものですか？

みぎ ようし そうだんぼこ よこ
右のような用紙が相談箱の横においてあります。えんぴつもあります。

ばしょ か いえ ようし も かえ
その場所で書くか、家に用紙を持ち帰って
か 書いてください。学校で書くときは、ほうか
などに書きましょう。

き
気をつけることはなんですか？

そうだんぼこ こころ げんき
相談箱は、心を元気にするためのものです。
そうだんい が い か き
相談以外のことは書かないように気をつけて
ください。

う と せんせい そうだん ないよう
受け取る先生は、相談の内容がほかに知られないように
き 気をつけます。安心して相談箱を使ってください。



そうだんようし
相談用紙

だしたひ がつ にち
出した日 月 日

そうだん
相談したいこと 聞いてもらいたいこと
こま
困っていること

ねん ぐみ なまえ
年 組 名前

そうだん せんせい き せんせい
相談したい先生 聞いてもらいたい先生

なまえ
名前

ひとり はな
一人でなやんだりせず、お話ししてみましよう。

