



令和8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。

ねっちゅうしょう 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。



じぶん 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、水筒の衛生面に関してもご注意くださいようお願いいたします。



とき ねっちゅうしょう き
こんな時は、熱中症に気をつけよう！



そと おくない うんどう
外や屋内で運動しているとき

からだ ちょうし
体の調子がわるいとき



よる おそ お
夜、遅くまで起きていたとき

あさ た
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。
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。

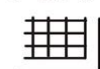


わす
// 忘れないで! //

☑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。

そうだんばこ つか かた 相談箱の使い方



がっこう そうだん
学校のほかに、相談ができるところがあります。
しょうかい
紹介します。

じかんこども なやみいおう
【24時間子供SOSダイヤル】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

月曜日～金曜日
午前9時～午後5時

こ わかもそうごうそうだんまどぐち
【子ども・若者総合相談窓口】(0586)84-0003

火曜日～土曜日
朝9時～夕方5時

こ なや そうだん
【子ども悩みごと相談】(0586)28-9152

月曜日～金曜日
朝8時30分～12時
午後1時～5時15分

こ かてい ばん
【子ども・家庭110番】052-953-4152

月曜日～金曜日
午前9時～午後5時

がっこう なか そうだんばこ
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
そうだんしたいこと、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 そうだんばこ 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
その場所を書くか、家に用紙を持ち帰って
か がっこう 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？

そうだんばこ 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 し
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 あんしん そうだんばこ つか
気をつけます。安心して相談箱を使ってください。

ひとり はな
一人でなやんだりせず、お話ししてみましょう。



そうだんようし
相談用紙

出した日 月 日

そうだん
相談したいこと き
聞いてもらいたいこと
こま
困っていること

ねん くみ 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

