

ほんとだよ

一宮市立瀬部小学校

ねっちゅうしょうとくしゅうこう
熱中症特集号

ねっちゅうしょうは、あつなつ暑い夏だけになるものではありません。からだ
あつ熱さになれていないじき時期や、つゆどき～つゆあけのじき時期にも
ちゅういひつよう注意が必要です。しつどたか湿度が高いつゆどきは、あせじょうはつ汗が蒸発しにくく、
からだねつ体に熱がこもりやすいからです。また、きおんきゅうあ気温が急に上がる
つゆあ梅雨明けも、ちゅういひつよう注意が必要です。



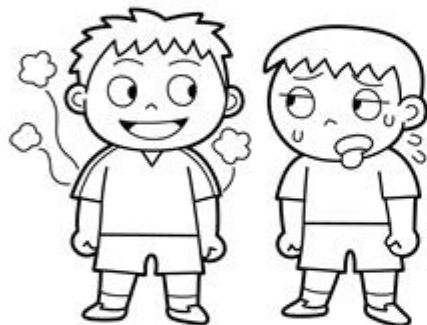
ねっちゅうしょうのよぼう 熱中症の予防



こまめなすいぶんほきゅうたいりょう
水分補給（大量のあせをかい
きはスポーツドリンクやうすいしょくえんすい
食塩水で）



すずしいばしょ
場所での休けい



ほうねつせい きゅうすいせい ふくそう
放熱性・吸水性のいい服装



そと
外ではぼうしをかぶる



しつない
室内でスポーツをするときは
かぜとお
風通しをよくする



しつない
「室内だから」「気温が30度になってい
ないから」といってゆだん
油断しないこと

じどう 児童のみなさんへ

- ◎いきぐる
息苦しくなったら、す
ぐにマスクをはず
しまし
よう。
- ◎のどがかわくまえすいぶん
前に水分
をとみましょう。
- ◎たいちようわる
体調が悪くなったら、
すぐにおとなつた
大人に伝えまし
よう。

保護者様

- ◎5時間目の前までに水筒
が空になってしまう児童
がいます。暑い日は、水分
を多めに持たせるように
してください。
- ◎睡眠・食事をしっかりと
るようご協力をお願いし
ます。
- ◎下痢や頭痛等体調不良の
場合は、無理をせず体育
や外遊びを控えるよう、
声かけをお願いします。
- ◎髪の毛の長い児童は、ゴムで
束ねて、首が出るように
してください。
- ◎汗拭きタオルを持たせて
ください。