

ほけんのひろば 7月号

令和6年7月2日 北区立浮間小学校 保健室



～7月の保健目標～



あつ なつ けんこう す
暑い夏を健康に過ごしましょう

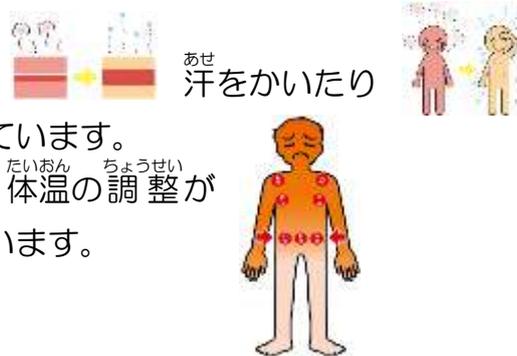
しちがつなのか たなはた おりひめ
7月7日は七夕ですが、織姫
ひこほし はな
と彦星が離ればなれになった
りゆう たんざく いろ いみ
理由や、短冊の色の意味、なぜ
たんざく ねが こと か し
短冊にお願い事を書くのか知
っていますか？

しら 調べてみると、いま し 知らなかったあら はっけん あります。おねが こと
るみたいですよ！それでは、みなさんが暑い夏を元気に過ごせますように(^o^)

ねっちゅうしょう

熱中症ってなに？

ふだん、わたし からだ は、あつ とき けっかん ひろ
して、からだ なか ねっ からだ そと だ たいおん ちょうせい
気温や湿度が高い時や、急に暑くなったりした時に、体温の調整が
じょうず 上手にできなくなってしまった状態を、ねっちゅうしょう
熱中症といいます。



ねっちゅうしょう

熱中症になるとどうなるの？

ねっちゅうしょう 熱中症になると具合が悪くなり、からだ へんか あらわ
へんか かる 軽いのから命にかかわる重いものまであります。熱中症で亡くなってしまう
こともあります。

いつもと違うな、気持ちが悪いなと思ったら、がまん せんせい おとな し
せましよう！

【軽い変化】

ふらふらする・目の前が急に暗くなる・手や足がしびれる

【少し重い変化】

あたま いた は け 吐き気がする（気持ち悪い）・からだ ちから はい
頭が痛い・吐き気がする（気持ち悪い）・体に力が入らない・体がぐったりする

【重い変化】

こえ 声をかけたり、ゆすったりしてもはんのう はんのう ある
声をかけたり、ゆすったりしても反応がない、反応がおかしい・歩けない



ねっちゅうしょう

熱中症にならないためには、どうすればいいの？

- 〇こまめに水を飲みましょう
- 〇いつもより多く休憩をとりましょう
- 〇外に出るときは帽子をかぶりましょう
- 〇エアコンや扇風機を使いましょう
- 〇ごはんをしっかり食べましょう



なつ す かの ただ
夏の過ごし方、正しいのはどっち？

ただ おも ほうに
正しいと思う方に
○をしてみよう

遊びに行く時おうちの人に？ ①



- 1 「誰と、どこに行く、何時に帰るか」を伝える
- 2 めんどくさいから何も言わない

自転車で交差点に来たら ②



- 1 一度止まって左右を見る
- 2 急いでいるからそのままダッシュ

虫が多い場所に行く時は？ ③



- 1 半袖半ズボン
- 2 長袖長ズボン

海で泳ぐ時は？ ④



- 1 砂浜の近くで泳ぐ
- 2 砂浜から離れて泳ぐ

遊びたい屋台があるけどお金が足りなかったら？ ⑤



- 1 友達にお金を借りる
- 2 我慢する

SNSで仲良くなった人に会おうと言われたら？ ⑥



- 1 実際に会う
- 2 会いに行かない

①の答えは、**1**

②の答えは、**1**

③の答えは、**2**

2 を選んだ人は…

おうちの人が心配してしまうよ。もしトラブルが起きたら自分も困るよ。



2 を選んだ人は…

車や人が来るかもしれないよ。自分だけではなく、人にケガをさせちゃうかも。



1 を選んだ人は…

虫にさせられないように肌が露出している部分を少なくしましょう。



④の答えは、**1**

⑤の答えは、**2**

⑥の答えは、**2**

2 を選んだ人は…

砂浜から離れると流れが早い場所があるよ。そこに行くと、どんどん遠くへ流されて戻れなくなるよ。



1 を選んだ人は…

トラブルの原因になるよ。友達とのお金の貸し借りや、おごったり、おごられたりするのはやめよう。



1 を選んだ人は…

本当に同じくらいの年齢とは限らないよ。事件や犯罪に巻き込まれる可能性もあるよ。

