

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
ひこぼし 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 新たな発見があります。おねが お願い事にもポイントがあ
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 からの 体は、あつ 暑い時には血管を上げたり、あせ 汗をかいたり
して、からだ なか ねっ からの 体の中のを、そと 外へ出して、たいおん 体温を調整しています。
きおん しつど たか 暑い時や、きゅう あつ 急に暑くなったりした時、たいおん 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 体にはいろいろなへんか 変化が現れます。からだ 体に現れる
へんか 変化は、かる 軽いものから命にかかわるおも 重いものまであります。ねっちゅうしょう 熱中症で亡くなってしまう
こともあります。

いつもとちが 違うな、きもちが悪いなと思ったら、がまん 我慢しないで、すぐにせんせいやおとな 先生や大人に知ら
せましょう！

【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 頭が痛い・はき 吐き気がする（きもち悪い）・からだ 体に力が入らない・からだ 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 反応がない、はんのう 反応がおかしい・ある 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？

- こまめに水を飲みましょう
- いつもより多く休憩をとりましょう
- 外に出るときは帽子をかぶりましょう
- エアコンや扇風機を使いましょう
- 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 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の答えは、**1**

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。



③の答えは、**2**

1 を選んだ人は…
虫にさされないように肌が出ている部分を少なくしましょう。



④の答えは、**1**

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。



⑤の答えは、**2**

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。



⑥の答えは、**2**

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。

