



令和4年7月11日
下伊場野小保健室

文責：小野寺

暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねっ ちゅう しょう
熱 中 症



基本は無理をしない。
のどが渴く前に水分補給。

い ちよう き のうてい か
胃 腸 の 機 能 低 下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものを取りすぎない。

れい ぼうびよう
冷 房 病



冷房のタイマーを上手に
活用して冷えすぎに注意！

ねっ ちゅう しょう

熱中症とは

人の体は、汗をかいたり、皮膚から熱をのがしたりすることで体温を調節しています。

しかし、環境の変化や体調不良で体温の調節がうまくいかず、体温が下がらないことで

様々な症状が起こるのが「熱中症」です。

れい ぼうびよう

びよう

冷房病(クーラー病)とは

暑い時に冷房のきいた部屋に長い時間いたり、すずしい場所と暑い場所を何度も行ったり来たりすると体温を上げたり下げたりする体の働きがうまくいかなくなります。

頭やお腹が痛い、体がだるいなどの体調不良が生じた場合は無理をせず体を休めることが大切です。

ねっ ちゅう しょう よ ぼう 熱中症を 予防しよう！



すい びん
睡眠 (7～8時間)



あさ
朝ごはんを食べる



すい びん ぼん けい ぎゅう
こまめな水分補給

そと へ いく と き は 必 ず
ぼうし
帽子をかぶりましょ
う！

みず ちゅう しょう ねっ ちゅう しょう
水の中でも熱中症に注意



おうちの方へ

「健康の記録」をお渡しします。今年度の健康診断の結果が記入されています。ご確認後、表紙の保護者印に押印をお願いいたします。

回収締め切り：7月15日(金)