



令和6年7月3日（水）京丹後市立丹後小学校 保健室

ねっちゅうしょう ようちゅうい 熱中症に要注意！！

あつ あつ ひ つづ とき きゅう たいよう ひ べ 38.0℃ ひ しつど たか ひ ようちゅうい
蒸し暑い日が続いています。特に急に太陽の日差しがきつくなる日、湿度の高い日は要注意！！

しやうじやう み ねっちゅうしょう
こんな症状が見られたら熱中症かも・・・。



かお
顔のほてり



だるさ・吐き気



めまい



こうたいおん
高体温



こむらがえり

ねっちゅうしょう よ ぼう 【熱中症予防には・・・】

あつ さ ぼうし こかげ はい すいぶん ぼうきゅう うんどう ちゅうし
・暑さを避ける（帽子をかぶる・木陰に入る）・水分補給 ・運動を中止する

ひごころから ばやね つか つか あさごはんや しょくじ しやくじ えんぶん すいぶん
日ごろから・早寝で疲れをためない ・朝ごはんや食事をしっかりとる。（塩分・カリウム・水分）

ほけんいいんかい ☆保健委員会のほけんニュース（動画）☆

ねっちゅうしょう よ ぼう は などぜんこう つた
プール、熱中症予防や歯みがきのこと等全校に伝えました

じぶん は
自分から歯みがきすることも、
自分から〇〇する力の一つですね！



こ・ま・め・に
すい ぶん ぼ きゅう
水・分・補・給
を・し・よ・う！

じぶん
自分から〇〇する・チャレンジする・認め合う（3つの力）で
いしき
意識していることをインタビュー！何かにチャレンジしている！という人が多かったです。

がっ き なつやす あんぜん すいえい いちどかくにん
1学期も夏休みもプールで安全に水泳できるように。もう一度確認しよう！

健康チェック



準備は念入りに



プール 楽しむために

暑さに注意



バディを組もう



とびこみやプールサイドを走るのは絶対に×

☆1つのまちがいさがし☆

こたえは、保健室前掲示版

