



さいきんあつ ひ つづ
最近暑い日が続いていますね☺みなさん体調はいかがですか？冷たい飲み物も飲みすぎではいませ

からだ あつ ひ つま つか
んか？体は、暑かったり冷えたりでとても疲れているかも…。もうすぐ夏休み！今から体調を整えて

なつやす げんき す
夏休みも元気に過ごすことができるように、ゆきほ先生から3つのお願いがあります☺

みんなであつなつのき
みんなで守って暑い夏を乗り切ろう！！

暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

熱中症



基本は無理をしない。
のどが渇く前に水分補給。

胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など
冷たいものをとりすぎない。

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！

たいいく
体育をしていると安波小の3人

は軽い熱中症になってしまっ

たよ。原因はなにか。熱中症

探偵が調べてみたよ

熱中症探偵の名推理

探偵：朝ごはんは食べたかな？

ゆい：ううん。食欲がなくて

探偵：昨日は何時に寝たかな？

ゆい：昨日は遅くまでテレビをみていたな～

熱中症探偵も朝ごはんを



必ず食べている！

睡眠不足と朝ごはん抜きが



原因だ！

休憩なし、水分（塩分）



ほきゆうなしが原因だ！

運動するときは休憩と



水分（塩分）ほきゆうを！

たかと：なんだか体が熱くてだるいな

探偵：こまめに休憩や、水分補給はしていたかな？

たかと：ううん。夢中になってやっていたから休憩時間を
わすれていたや

体調不良が



原因だ！

具合が悪いときは



無理はしないで！

うみか：あれ、私は夜ちゃんと寝て、朝ごはんも食べて、

こまめに休憩もしていたけど、、、なんだかくらくらする

探偵：あれ、おかしいな。お腹や、頭は痛くないかい？

うみか：今日は朝からお腹の調子が良くなって何回もトイ
レに行っていたんです

熱中症には



気をつけて

みんなが健康に過ごせ
ますように

