



ことし いじょう あつ なつ いんき がっこう ひ
今年はいつも以上に暑い夏でしたね。元気にすごせましたか？ 学校がある日の
せいりつ ズムにもどってきていますか？ まだまだしばらく暑い日が続きそうです。
ねちゅうしや
熱中症にならないように、自分どしかり気をつけていきましょう。

防ぼう！ 熱中症

こまめに水分

「のどがかわいたな」と思う前に飲みましょう。
体が一回に取れこめる水分は
200~250ml。一度にたくさん
飲むのではなく、右のアド
バイスを自分にして、こまめに
飲むようにしましょう。



休けいわすれないで



うんどう あそ
運動のときも遊びのとき
も、長時間続けるのでは
なく、15分に1回は日かげに
入って休けいしましょう。
特にあそんでいるときは、

おちやう
夢中になっていておそれやすく、気がつかない間に
しんどくなっていることもあるので気をつけて！
(特にロング昼休みや放課後)

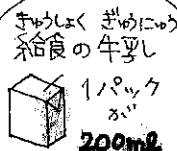
しっかり朝ごはん+水分を

あさ
朝ごはんは午前中の元気のもとです。パンだけ、ご
はんだけでなく、赤・黄・緑の食品がそろうように
バランスよく食べることも大切です。うめまじや塩こん
ぶで塩分をとったり、みそ汁で塩分+水分をとるのも
いいですね。いってきますの朝には
もう一杯水分をとるとよりGood!



水分のとり方アドバイス

- ♡ 休み時間のたびこ 100ml
- ♡ 外遊びや運動をする前 250ml
- ♡ 遊びや運動をしている間
15~20分おきに 100~200ml
- ♡ 運動の後 200~250ml



げんご まえ
下校の前にも
わすれずに飲んで
から帰ろう

いばん すい
自分の水とうのコップに
どれだけの量が入るか
たしめしておくといいいよ

工夫してすずしく

ぼうしをかぶっていますか？ 風通しのよい
服を着ているかな？ すずしくすごせる



ための工夫はたくさんありま
す。熱を集めてしまう黒い
服をさけたり、水どめ
らして軽くしぼったタオ
ルで首すじを冷やしたり
するのも、気持ちいいです。

ほかにもいい工夫が見ついたら先生にも
教えてください。

いばん おだ まも いばん じしん
自分の体を守るの自分自身です。
「自分だけは大丈夫」と過信し
ないで、自分どできる熱中症
対策をしておきましょうね。

