



たかせ小学校保健室 令和7年7月18日発行

「まさか！」に
注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

こんな「まさか」もあります… 「今日が元気なら心配ないよね」

暑い日に、長時間運動したときや水分補給をあまりしなかったときに熱中症になると思いがちですが、次の日になって熱が出たり、頭が痛くなったりすることがあります。これは、元気に過ごせていても体に熱や疲れが残っているためです。

しんどいと感じるときは、ゆっくり体を休めることが大切。もちろん水分補給も忘れずに。1回の水分補給で、「ひとくちだけ」飲んでいてる人をみかけます。1回に2〜3口&1日に1.2リットルを目安に、こまめに補給しましょう。

熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



ゴーストバスターズ!

夏の学校に
←たら妖怪たちが現れて
学校のみんなが
←たらになっちゃった!
それぞれの妖怪に合った
正しい生活攻撃で
退治しよう!

正しい生活攻撃はどれかな
選んだ攻撃の数字を□に書いてね

1	ゲームは時間を決める
2	早寝
3	お手伝いをする
4	早起き
5	外で遊ぶ
6	朝ごはんを食べる
7	手を洗う
8	病院に行く

夜ふか死神
夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A**

朝寝ぼ牛鬼
朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B**

**朝ごはんぬ
キジムナー**
朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C**

**手を洗わな一本
だたら**
絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になるやすくなる **D**

**お手伝いしな
一反木綿**
お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる **E**

**病気放ちょうちん
おばけ**
病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F**

ごろごろくろ首
一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな
一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる **H**

1-A-2-B-4-C-6-D-7-E-3-F-8-G-5-H-1

あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- ☐ エアコンがガンガンに効いた部屋で
一日中ゴロゴロがしあわせ
- ☐ ジュースで水分補給しているから
熱中症はだいじょうぶ
- ☐ 夏は冷たいものしか食べたくない
- ☐ おふろはシャワーでサッと。
熱いお湯につかるなんてムリ
- ☐ 夏休みの一番の楽しみはゲームで
夜ふかし

✓ チェックが多いほど
夏バテリスクは **大!**

❗ 夏休みも、外で汗をかくくらいの運動
をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかい
たらスポーツドリンクもおススメ。

❗ エアコンで冷えた体を温かい食べもの
やおふろで温めよう。疲れも取れてぐっす
り眠れるよ。ゲー
ムは早く切り上げ
て、早ねで早おき。



夏のぐっすり「睡眠プラン」

シャワーですませず湯ぶねにつかる

寝床に入る2~3時間くらい前に、ぬ
るめの湯ぶねにゆっくりつかり
ましょう。温まった体が冷えて
くる頃、自然に眠くなります。



パジャマの素材は麻がオススメ

汗を吸いとってもすぐに乾き、通気性が
よく、肌ざわりがいい素材
という麻。普段の服より
一つ大きいサイズが涼しく
てオススメです。



まずは早起きしよう

早起きして朝の涼いうちに活動しま
しょう。生活リズム
が整うと、夜ぐっ
すり眠れます。



夏はよく眠れないから苦手という人は
ちょっとしたことから始めてみよう