



9月 ほけんだより



文京区立小日向台町小学校
令和 8 年 9 月 1 日

校長 溝畑 直樹
養護教諭 田中 由香

なが なつやす お きょう がっこう
長い夏休みが終わり、今日から学校がはじまりました。みなさんはどんな夏休みをすごして
いましたか？まだまだ暑い日が続いています。はやねはやお さんしょく よ しょくじ
早寝早起き、三食バランスの良い食事をして、からだ ちょうし ととの
て、体の調子を整えましょう。

ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意



9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが熱中症です。暑
いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分
が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわ
いて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが
ねっちゅうしょう
熱中症です。

あつ ひ ねっちゅうしょう いじょう じぶん からだ ちょうし ちゅうい
暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。

き ここに気をつけよう



すいみん
・睡眠をしっかりとり。

あさ た
・朝ごはんを食べる。

うんどう ぜんご すいぶん えんぶん ほきゅう
・運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。

うんどう きゅうけい
・運動するときには、ときどき休憩する。

たいちよう わる うんどう
・体調が悪いときには、運動はしない。



ねっちゅうしょう おも
「熱中症かな？」と思ったら・・・

☐ 木のかげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。

☐ 両手、両足を水につける。

☐ 冷たい水やお茶、スポーツドリンクなどを飲む。

