



令和8年7月1日
練馬区立練馬小学校
保健室

む 暑い日が続いていますね。もう少しがんばったら、みんなが楽しみにしている
夏休みがやってきます。さて、この時期に気を付けたいのが熱中症です。夏を元気に
過ごすように、生活リズムを整えて、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症キケン度チェックをしてみよう！

- | | |
|--|---|
| ☐ 夜ふかしが多い | ☐ 朝ごはんを食べないことがある |
| ☐ 生活リズムが乱れている | ☐ 冷房のきいた部屋でごろごろしていることが多い |
| ☐ そうめんなど冷たいものや
あっさりしたものを食べることが多い | ☐ お風呂はシャワーだけで済ませている |
| | ☐ のどが渇いてから水分をとっている |

チェックが多い人ほど、熱中症になりやすいよ
この機会に自分の生活を見直してみよう！



ねっちゅうしょう よ ぼう 熱中症予防のポイント



あさ 朝ごはんをしっかり食べる

あさ 朝ごはんには、水分や塩分、体
動かすエネルギーを補給する大切
な役割があります。
特に、みそ汁は、水分や塩分をとる
ことができるのでおすすめです。



ふ ろ かる うんどう あせ なが お風呂や軽い運動で汗を流す

すず 涼しい部屋でごろごろしてばか
りだと、体力が落ちて熱中症に
なりやすくなります。湯船につか
ったり、軽い運動をしたりして汗
を流しましょう。



すいみん 睡眠をしっかり取る

すいみん ぶ そく あせ 睡眠不足だと、汗をしっかりかけなく
なって、体温の調節がうまくできなく
なります。
毎日しっかり寝ましょう。



「のどが渇く前に」水分をとる

なつ 夏はたくさん汗をかくので、体の
水分が足りなくなります。
のどが渇く前に、そしてこまめに
水分補給をしましょう。



熱中症かも!?

ねっ ちゅう しょう
おも と思ったら

エアコンが効いた室内など
すず ば しょ 涼しい場所へ



くび 首のまわり、
わきの下、
あし つ ね 足の付け根を
ひ 冷やす



けい こう ほ すい えき 経口補水液などで
すい ぶん ほ きゅう 水分補給



じ ぶん 自分で
みず の 水が飲めない

う こた 受け答えが
おかしい



あつ か 悪化すると

いのち 命にかかわることも。

たいしょ すぐに対処しましょう。

おうちの方へ 虫にさされないために

むし 虫にさされるとかゆみが出て、
かきすぎると細菌が入って
しまうことがあります。また、マ
ダニやハチなど、虫によっては感
せんしょう 染症やアナフィラキシーショック
げんいん の原因になることも。虫にさされ
ないように対策をしましょう。

むし 虫よけスプレーなどを使う



こう えん など遊ぶときは、
なが なが 長ズボンを着る



もしも

むし 虫にさされたら...



ほ れいざい 保冷剤などで冷やす



みず あら くすり すぐに水で洗って薬をぬる



こうねつ は い しきしょうがい ば あい すみ いりようき かん
高熱やひどい腫れ、意識障害などがある場合は速やかに医療機関へ