

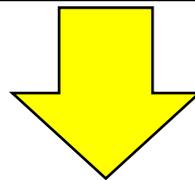
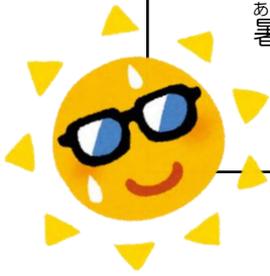
# ほけんだより 6月

令和6年6月7日  
練馬区立練馬小学校  
保健室

みなさん、こんにちは。今月の保健だよりを書きました。最後まで読んでくれると嬉しいです。さて、日差しが強い日があったり、蒸し暑い日もあれば肌寒く感じる日があったりと寒暖差の激しい季節になってきました。1日の中でも朝は肌寒かったのに昼はものすごく暑い、昨日は晴れていたのに今日は雨というように天気の変化も早い時期です。そんな時に注意が必要なのが『熱中症』です。保健室前に掲示物を作ったのでぜひ見てください！しっかり対策をして6月も元気に過ごしていきましょう。

## ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？

あつ 暑さによって からだ なか すいぶん えんぶん 体の中の水分や塩分のバランスがとれなくなったり  
たいおん ちょうせつ 体温の調節ができなくなったりすること



からだ  
体がだるい

からだ あつ  
体が熱い

あたま いた  
頭が痛い

ふらふらする

きも わる  
気持ちが悪い

ちから はい  
力が入らない



このような症状が現れたら、すぐに日陰や涼しい部屋に移動してゆっくり休むことが大切です。そして先生や周りの大人に伝えることも大切です。自分の体がいつもと違うなと思ったときやお友達がいつもと違うなと感じたら、すぐに先生に知らせてください。

あつ たいさく げんき す  
暑さ対策をして元気に過ごそう!

① 水分をこまめにとろう

☆ 喉が渴いたと思ったときには、  
体の中の水分は足りなくなって  
います。外だけではなく、部屋の  
中でも熱中症になることがあ  
ります。休み時間ごとに意識して  
水分をとりま  
しょう。



② 朝ごはんを食べよう

☆ 朝ごはんをとると水分だけではなく  
塩分もとることができ、エネル  
ギーを体にためることができます。



～おすすめの食材～

- ・ごはん
- ・味噌汁
- ・麦茶



③ 汗をかいたら  
しっかりふこう

☆ 休み時間などに汗を

かいたらタオルやハンカチでふき  
とりましょう。汗が冷えて風邪をひ  
くことを防ぎます。

※ 体育がある日は、替えの下着や  
シャツを持ってこることもおす  
めです。



④ 夜しっかり  
ねよう

☆ 睡眠をしっかりとして、次の日に疲  
れをためないことが大切です。体調  
を整えることを意識していきまし  
ょう。また、早寝早起きを心がけま  
しょう。



最後に…

5月13日から、養護教諭になるために教育実習をさせていただきました。  
元気いっぱいな練馬小のみなさんと、普段の学校生活や保健室に来たときにたくさ  
んお話をすることができて、毎日楽しくあつという間の4週間でした。  
本当にありがとうございました！これからのみなさんの活躍を応援しています！