

# ほっとけんしつ

## これって熱中症になりやすい？

だんだんと気温が高くなってきました。今の時期に気を付けてほしいことに、熱中症予防があります。熱中症を予防する生活について、それぞれ正しいと思うものは「はい」、正しくないと思うものは「いいえ」を選びましょう。

① 白ごころから運動する子より、いつもエアコンの効いた室内にいる子のほうが熱中症になりやすい

ヒント

暑い場所に長時間に居ると体はどのようになるかな？

はい



いいえ

② 外で活動するときは、こまめに休めて、水分補給をしたほうが良い

はい



いいえ

③ 朝ご飯を食べないと、熱中症になりやすくなる

ヒント

食事は水分もふくまれるよね

はい



いいえ

④ 遅くまで起きていて寝不足な日は熱中症になりやすい

はい



いいえ

⑤ 体調不良で休んだ後は、あまり無理をしないほうが良い

はい



いいえ

さて、あなたは  
何問正解できましたか？  
熱中症のことを知って  
元気に楽しく過ごしましょう。



正解

17問① 17問②  
17問③ 17問④ 17問⑤

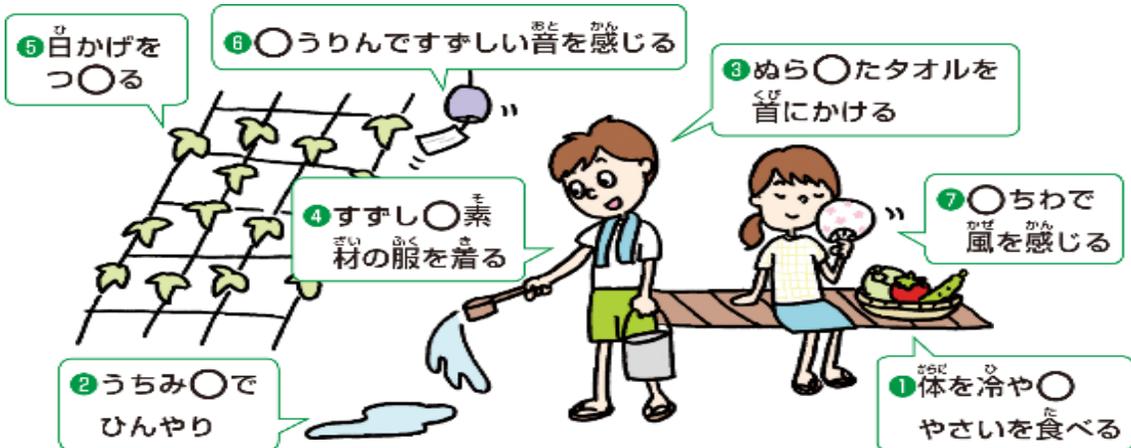
### 【保護者の皆様へ】

先日、登下校時における児童の熱中症予防についてのお知らせを配付しました。再度になりますが、熱中症予防のためご家庭でも児童と話し、対策をよろしく願いいたします。

- 前後の距離を十分とってマスクを外し、話をしないで登下校をしてください。
- 安全に配慮できる児童は、ネッククーラー・雨傘を日傘の代わりに使用しても大丈夫です。
- 引き続き、水筒の持参のご協力をよろしくお願いいたします。

# 夏の生活文字パズル

○の中に文字を当てはめて  
下の文字パズルを完成させよう!



○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ で暑い夏をのりきろう!

## テレビ・ゲーム・動画の長時間注意報!

なが じかん  
長い時間やりすぎると...

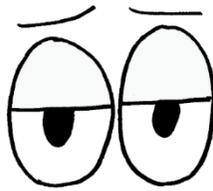
しなければいけない  
ことが後回しになる



ね じこく おそ  
寝る時刻が遅くなる



め わる  
目が悪くなる



しせい わる  
姿勢が悪くなる



かいぜん  
こうやって改善しよう!

じかん  
おうちで時間の  
やくそく  
約束を決めよう



とも じかん  
友だちとも時間の  
やくそく  
約束をしよう



アラームを  
セットしよう



### 夏休みは治療のチャンスです!

健康診断の結果、「検診結果のお知らせ」を受け取り、受診が済んでいない場合は、この機会の受診をおすすめします。

受診や治療が終わったら「検診結果のお知らせ」を学校へご提出ください。

