



令和3年7月1日 調布市立第三小学校 保健室

もうすぐ夏休み！

つゆ あいまい たいよう ひざ つよ  
梅雨の合間の太陽の日差しが強くなりました。もうすぐ夏です！そして夏休み！！でも

きおん どちか  
それとともに、気温が3.5度近くまであがるような、暑さも待ち構えています。熱中症

なつ からだ ちょうし  
や夏バテなどで身体の調子をくずさないよう、夏を健康に過ごす方法を知って、予防しまし  
しょう。

7月のほけん目標  
夏を健康にすごそう

みとも まりせんせい ほけんしつ せんせい じっしゅうせい  
三友真梨先生が保健室の先生の実習生として、熱中症に関する掲示物をつくってくださ  
いました。ぜひ見てくださいね。

熱中症予防日頃からのこころがけ



きぎくわん せいかつ  
規則正しい生活で  
体調管理



すいぶん  
水分はこまめに、  
回数を多めにとる



うんどう  
運動するときは  
こまめに体調を



たいごう  
体調が悪いときはむりに  
運動しない

まいにちチェック！ あつさしすう(WBGT)

|  |        |           |
|--|--------|-----------|
|  | 31℃～   | うんどうちゅうし  |
|  | 28～31℃ | げんじゅうけいかい |
|  | 25～28℃ | けいかい      |
|  | 21～25℃ | ちゅうい      |
|  | ～21℃   | ほぼあんぜん    |

◎「ほぼあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで！

さんしょう  
三小では、先生たちがあつさしすう(WBGT)をはかってから、外での活動をおこなってい  
ます。先生たちと一緒にあつさしすうをかくにんしてみよう！

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など



おひきゆうしよ  
応急処置をうけましょう

びやういん  
病院へいきましょう

ききゆうきゆうしよ  
救急車をよびます！

保護者の方へ

定期健康診断のご協力ありがとうございました。29日火曜日に結果のプリントを配布しています。ご確認ください。学校へ再度提出の必要はありません。よろしくお願ひします。