

ほけんだより 5月

ねん がつ にち せいわにししょうがっこうほけんしつ
2026年5月11日 成和西小学校保健室



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう



うんどうかい れんしゅう はじ ねん がつ にち せいわにししょうがっこうほけんしつ
運動会の練習が始まりましたね。みなさんの体の調子はいかがでしょう。

こんしゅう あつ ひ つづ よほう ねっちゅうしょう き げんき
今週は、暑い日が続く予報です。熱中症に気をつけながら、元気にすごしましょう。

よぼう
予防するために



はやね



はやおき



あさごはん

きそくただ せいかつ たいちよう
○ 規則正しい生活で、体調をととのえましょう。

そと うんどう とき あつ あたま のう
○ 外で運動する時は、暑さから頭（脳）をまもるために、ぼうしをかぶりましょう。

すいぶん
○ こまめに水分をとりましょう。

うんどう あと あせ
○ 運動した後は、タオルで汗をふきましょう。



ねっちゅうしょう からだ
熱中症から 体を まもるために わすれずに もってきましょう



ぼうし



すいとう



タオル

おうちのかたへ ねっちゅうしょうじ こぼうし お せいわにししょうがっこう か き たいさく おこな 熱中症事故防止に向け、成和西小学校では下記の対策を行います。

1. 「暑さ指数」の活用（測定、判断し、未然防止に努める）

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき生活活動の目安(*1)	日常生活における注意事項(*1)	熱中症予防運動指針(*2)
31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
28～31℃		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	厳重警戒(激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人*は運動を軽減または中止。
25～28℃	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休憩を取り入れる。	警戒(積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21～25℃	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	注意(積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

2. 体育学習時や屋外活動時の対策

- ① 水分補給に努め、こまめに休憩をとる
運動をする時は、その前後を含めて水分補給し、休憩や給水タイムを設ける。
- ② 帽子を着用させる
- ③ 健康状態の把握を徹底する
不調の場合は、ためらうことなく教職員に申し出るようにする。
- ④ 運動後のクールダウンを十分にとる



おねがいします

- ◎ 運動会の練習で、お子様の体は疲れています。夜は早めに休む、朝食をしっかり摂る等、規則正しい毎日を過ごすように、お子様の健康管理をお願いします。
- ◎ 水分を多めに持たせてください。
必要に応じて、夏季期間中は「スポーツドリンク」を持たせていただいてもかまいません。
詳細は、本日配布の「熱中症予防についてのお願い」をご覧ください。



