

ほけんだより 7月

ねん がつ か せい わ に し しょう が っ こ う ほ けん し つ
2026年7月2日 成和西小学校保健室

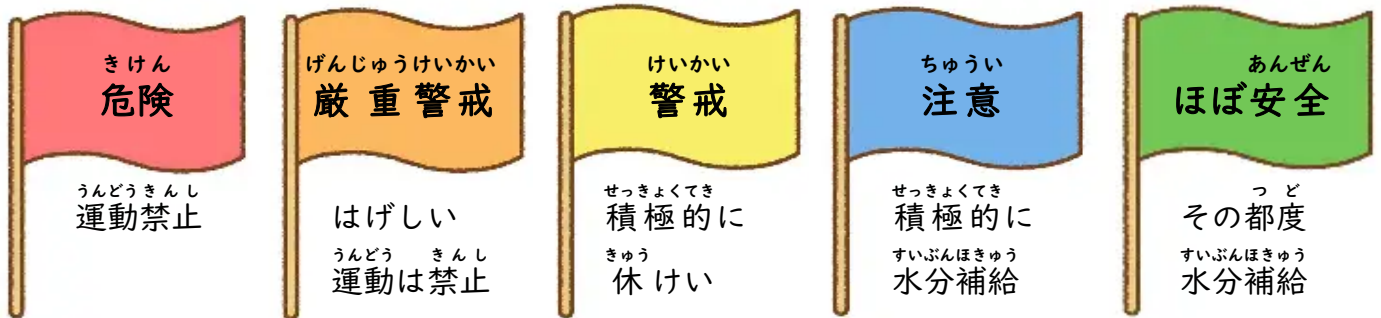


が っ こ う ほ けん も く ひ ゃ う
7月の 保健目標

ね っ ち ゅ う し ょ う よ ぼ う
熱中症を 予防しよう



せい わ に し しょう が っ こ う 成和西小学校の「暑さ指数」を いろ は た し 色の旗で お知らせしています



し ょ う こ う ぐ ち ま え は た さん こ う ね っ ち ゅ う し ょ う よ ぼ う
昇 降 口 の 前 に 旗 を か け て い ま す 。 参 考 に し て 、 熱 中 症 の 予 防 を し て い き ま し ょ う 。

あせをかくことで失われるものを補給しよう

か ら だ う し な す い ぶ ん
あせで体から失われるもの① 水分



か ら だ う し な え ん ぶ ん
あせで体から失われるもの② 塩分



す い ぶ ん ほ き ゅ う じ か ん き し ょ う り ょ う み づ む ぎ ち ゃ
水分補給は、のどがかわいてからではなく、時間を決めてこまめに少 量 ずつ、水か麦茶を
の え ん ぶ ん あ さ ひ る ゆ う し ょ く た ほ き ゅ う う ん だ う
飲 ぶ よ う に し ま し ょ う 。 塩 分 は 、 朝 ・ 昼 ・ 夕 食 を し っ か り と 食 べ て 補 給 し 、 は げ し い 運 動 を
す る 時 は 、 し ょ く じ く わ し お い ん り ょ う な ど え ん ぶ ん
食 事 に 加 え て 塩 あ め や ス ポー ツ 飲 料 等 で 塩 分 を し っ か り と と る よ う に し ま し ょ う 。

警

戒

ア

ラ

ー

ト

熱

中

症

発表されている日には積極的に熱中症予防を



エアコンを
使用し、
暑さを避け
ましょう



身近な
お年寄りに
声をかけ
ましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごと^(※)に発表されます。発表されている日には、外出を控える、エアコンを使用する等の、熱中症の予防行動を積極的にとりましょう。

※北海道、鹿児島、沖縄は府県予報区単位



より詳しい情報は

環境省 熱中症 検索

