



令和3年6月10日
西東京市立住吉小学校
校長 寺尾 千英
養護教諭 平松 真理

あめ ひ おお ほんかくてき つ ゆ か おこな たいりよく てんき おお くず
雨の日が多くなり、本格的に梅雨がやってきました。3日に行われた体力テストは、お天気が大きく崩れることな
おこな じ どう みな いっしょうけんめい と く けんこう からだ うんどう
く行うことができました。児童の皆さんは一生懸命取り組んでいましたね。健康な体でいるためには、ほどよく運動
することがとても大切です。そして、この時期に気をつけなければならないのが「熱中症」です。今回は熱中症に
しょうかい しょうかい まな よぼう
ついて紹介します。しっかり学んで、予防できるようにしましょう！！

ねっちゅうしょう げんじゅうけいかい 熱中症！厳重警戒！



ねっちゅうしょう なに 熱中症って何？

たいおん あ からだ なか すいぶん えんぶん くず けつあつ き のう ち
体温が上がり、体の中の水分と塩分のバランスが崩れたり、血圧が下がって脳への血
なが へ たいおん ちょうせつ できなく なって 起こる 病気 です。 こうねつ めまい、 づつう
吐き気、こむらがえり、意識障害など様々な症状が起こります。

てあて ほうほう 手当の方法

- ・涼しい場所（風通しのよい日陰やエアコンで冷えた室内など）に移動する。
- ・着ている服のボタンやベルトをゆるめる。
- ・首の周り、脇の下、太ももの付け根などを保冷剤や濡れタオルで冷やす。
- ・霧吹きなどで体を軽く濡らし、うちわなどであおぐ。
- ・水分と塩分を摂取する。（OS1など）

※意識がないとき、自分で水分と塩分を摂取できないときは病院へ！！



よぼう き 予防・気をつけたいこと



- ・帽子をかぶって直射日光を避ける。
- ・涼しい服装をする。（すそが広がっているものなど、風通しが良いものが望ましい。）
- ・3食バランスよく食べて、たっぷりと睡眠をとる。
- ・こまめに水分補給をする。
- ・運動しているときは、途中で涼しい場所で休憩をとる。
- ・学校の昇降口にはミストシャワーもあります！暑いときに利用してください。

※マスクをつけていると、のどの渇きに気がつきにくいです。のどが渇いていなくても水分をとりましょう。

※それほど暑くない日でも、湿度が高いと熱中症になりやすいので油断大敵です！また、「昨日は涼しかったけど今日は暑いな・・・」なんて日は要注意！体が暑さになれていないので、熱中症になりやすいのです。

げんきいっぱいカードにご協力いただき、ありがとうございました！

がつ か がつ か おこな
5月10日～5月14日まで行った「げんきいっぱいカード」に皆さんが一生懸命取り組んでくれて、とても
うれ 嬉しい です！児童の皆さん、よくがんばりました！保護者の皆さまもご協力いただきまして、本当にありが
とうございました。

さて、今回のげんきいっぱいカードでは、ねんせい にん ねんせい にん ねんせい にん ねんせい にん ねんせい
は14人、6年生は4人、100点満点の生活リズム名人が誕生しました。おめでとうございます！！ぜひ、こ
れからもその生活を続けてください。もちろん、あと1歩で100点だった・・・という人もたくさんいます。
うまくできなかったところを見直して、次回は生活リズム名人になれるようにがんばりましょう。

今回「むずかしくて全然できなかった」という人もいるかもしれません。でも、大丈夫です！ひとつずつ、
できることから始めましょう。「なにからはじめればいいのかわからない」というときは、まずは「早起きと
あさ 朝ごはん」からはじめてみませんか？早起きをして朝の光を浴びると体内時計がリセットされて、夜になる
と自然と眠くなるようになります。

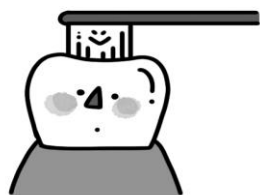
また、早起きすることで時間に余裕ができて、朝ごはんもゆっくり食べられま
すね。朝ごはんを食べる体温が上がり、体が目覚めて活動しやすい状態に
なります。脳にもエネルギーが補給されて学校の授業にも集中できます。
反対に、朝ごはんを食べないで午前中活動していると、フルマラソンを走っ
たのと同じくらい体が疲れてしまうそうです。

「早起きと朝ごはん」はいいことだらけ！もしも「朝、食欲がないなあ」
という人は、最初はヨーグルトや果物など、何か少しでも食べるようにして、
少しずつ食べものの種類や量を増やしていけるといいですね。

生活リズムが整うと免疫力も上がり、感染症の予防にもつながります！
げんきいっぱいカードに記入していただいた皆さんの感想は、また改めてお
届けします。お楽しみに！

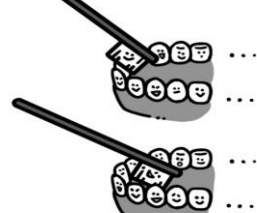
は 歯 ブラシのさまざまな部分でみがこう

あ ぶぶん
かみ合わせの部分には…



けさき ぜんたい
毛先の全体をあてる！

は うら
歯の裏には…



「つま先」や「かかと」をあてる！

は しにく め
歯と歯肉のさかい目には…



けさき
毛先をななめにあてる！

おいしいごはんを食べるためには歯の健康が欠かせません。毎日忘れず、しっかりみがいてください！