



小山田小学校
保健室
令和8年7月1日（水）

7月7日は七夕ですね。七夕といえば、願い事を書いた短冊をかざりますよね。この短冊に書く願い事は、もともとは織物が上手だった織姫にあやかって上達したいことを書く風習だったといわれています。

保健室でみなさんと話をしているときに、「〇〇が苦手なんだ。」「もっと上手になりたい。」という話をよく聞きます。

みなさんも今年の七夕は上達したいことを短冊に書いて、少しずつ練習を続けてみませんか？



熱中症の症状を覚えておきましょう

けいしょう 軽症



めまい・たちくらみ・
足がつるなど

→涼しい場所に避難、
からだを冷やして水分補給

ちゅうとうしょう 中等症



吐き気がする、頭痛、
ぼーっとする、だるいなど

→すみやかに医療機関を受診。

じゅうしょう 重症



高熱、全身のけいれん、
意識がない、反応がおかしいなど

→救急車を呼ぶ。

熱中症を予防しよう！



こまめに
水分をとろう



しっかりねよう



しっかりたべよう



こまめに
休けいをとろう



体調がわるいときは
おりをしない

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、
ヤギが少し食べちゃった。
穴の部分にはなんて書かれていたかな？
ゾウに教えてあげよう。
お手紙には夏を元気にすごすコツが
書いてあったよ。



はや
早

しょう
しよう

おそ
遅くまで
寝ていると、
せい
生活リズムが
くづ
崩れるよ。

ほ きゅう 補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに補給しよう。



④

とくえい⑤ けいれん⑥ けいれん⑦ けいれん⑧ けいれん⑨ けいれん⑩ けいれん⑪ けいれん⑫ けいれん⑬ けいれん⑭ けいれん⑮ けいれん⑯ けいれん⑰ けいれん⑱ けいれん⑲ けいれん⑳ けいれん㉑ けいれん㉒ けいれん㉓ けいれん㉔ けいれん㉕ けいれん㉖ けいれん㉗ けいれん㉘ けいれん㉙ けいれん㉚ けいれん㉛ けいれん㉜ けいれん㉝ けいれん㉞ けいれん㉟ けいれん㊱ けいれん㊲ けいれん㊳ けいれん㊴ けいれん㊵ けいれん㊶ けいれん㊷ けいれん㊸ けいれん㊹ けいれん㊺ けいれん㊻ けいれん㊼ けいれん㊽ けいれん㊾ けいれん㊿

ごはんをたべよう

からだの
体と脳に
1日のエネルギーを
補給できるよ。



①

につからう

あつ
暑くてもシャワーだけで
済ますのはNG。
からだの
体の疲れが取れないよ。



③

えい じょう 栄養 いい食事をとろう

せい
成長期の体には
たくさんの種類の
栄養が不可欠。
にく
肉・魚・野菜など
いろいろなものを
たべよう。



⑤

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



手のひらを冷やす時のポイント

❄ 水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。
❄ 難しい場合は、効果は少し落ちますがタオルなどを巻いた保冷剤でもOK
❄ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

