

ほけんだよ！ 5月

令和8年5月 愛川町立田代小学校

5月30日の運動会に向けていよいよ練習が始まりました。元気に運動会へ参加できるように、いつもよりたっぷりの睡眠をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

そろそろはじめましょう 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにとろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

その行動の役割、知ってる？

AとBの文は、みんなが普段していることの役割の説明だよ。
□に入る言葉はわかるかな？

どれも体を清潔にするために大切なことだよ。



A 体を□□□に保つ

B □□□□が体に入るを防ぐ

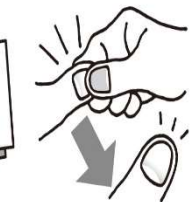


きれいな B バイキン 清潔にしていると、病気などから体を守れるよ。これからも続けよう。

覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。