

# ほけんだよ5月

しゅや しやうがっこう ほけん しつ  
 渋谷小学校 保健室  
 れいわ ねん がつ にち はつこう  
 令和8年5月15日発行

ハンカチやタオルは  
 毎日もってきましょう

5月に入って気温の高い日が続いています。今年は早くから熱中症対策が必要になりそうですね。暑さになれるために、休み時間は外で軽く体を動かそう。水分をとることを忘れずに、みんなで声をかけあって水分をとりましょう。



## せいけつな生活をこころがけましょう



お風呂に入る



ハンカチ・ティッシュを持ち歩く



歯をみがく



つめをきる

みなさん  
 できて  
 いますか？



下着をきる



手あらい

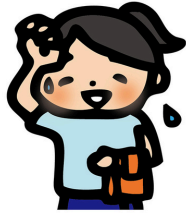


前がみが目に  
 かからないようにする

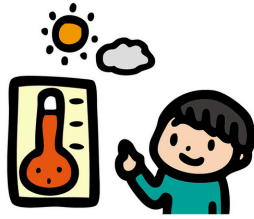
# 季節が変わっていくよ

ふくそうをきおんにあわせよう

あせ すいぶん  
汗をかいたら、水分ほきゅう



てんきよほう  
天気予報をチェック



ぼうしをかぶろう



## 熱中症の原因は 3つの不足!?

しぶやしゅう ねちゅうしゅう しょうじょう すいみんふそく たいちよう  
渋谷小で熱中症の症状がみられるのは、睡眠不足と体調  
不良が原因とおもわれる場合が多いです。3つの不足が  
ないような、生活を心がけましょう。

### 睡眠不足

すいみん ぶそく あせ  
睡眠不足だと汗をし  
っかりかけなくなっ  
て、体温の調節がう  
まくできなくなるよ。  
毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

なつ すいぶん ぶそく  
夏はたくさん汗をか  
くから、体の水分が  
足りなくなるよ。こ  
まめに水分補給をし  
よう。



### 運動不足

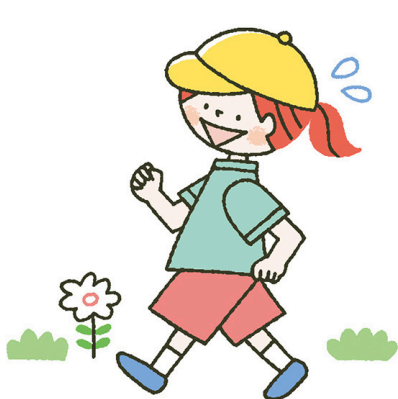
うんどう ぶそく  
運動不足だと体力が  
落ちて熱中症になり  
やすくなるよ。朝や  
夕方など涼しい時間  
に軽い運動をしよう。



ねちゅうしゅう しぶん からだ ちょうし かんが こうどう  
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

まいにちすこ しゅうかん あつ な  
毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニ  
グなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず  
汗をかくまで湯船につかる。



あせ じゅうぶん すいぶん  
汗をかいたら十分な水分と  
適度な塩分を補給する。