

がつ せいかつ もくひょう
7 月の生活目標

たいちょう かんり き
「体調管理に気をつけて
げんき す
元気に過ごそう」



ねっ ちゅう しょう なに
～熱中症って何？～

ねっ ちゅう しょう たい おん たい ない
熱中症とは、体温が上がり、体内
す い ぶん えん ぶん
の水分や塩分のバランスくずれた
たい おん ちゅう せう き の う はたら
り、体温の調節機能が働かなく
たい おん じょう しょう
なったりして、体温の上昇やめま
ずつ づ づ
い、けいれん、頭痛などのさまざ
しょう しょう おい びょう き
まな症状を起こす病気のこと。

だいいちもん

第1問

水分補給（すいぶんほきゅう）のためにのむ
といいのみものは、なんでしょう？

2つえらんでください。

- ①麦茶（むぎちゃ）
- ②ジュース
- ③緑茶（りょくちゃ）
- ④水（みず）



だいもん

第1問

こたえ

- ①麦茶（むぎちゃ）
- ④水（みず）



第2問

小学生(しょうがくせい)が1日に飲むとよい水分(すいぶん)の量(りょう)は、ペットボトル何本分(なんほんぶん)でしょう？

正解は、

- ① 1本分(500m L)
- ② 3本分(1,5 L)
- ③ 4本分(2 L)

第3問

すいぶんほきゅう
水分補給をするとよいタイミング
はのどがかわいてからすぐ！

○か×か

A、 ×



すいぶんほきゅう

水分補給はのどがかわいてからだとおそいので、のどがかわく^{まえ}前に^の飲んでおきましょう。

第4問

ね、ちゅう しょう よ ぼう こう か せき ぶく
熱中症予防に効果的な服の色は、なんでしょう

- ① ^{しろいろ}白色
- ② ^{くろいろ}黒色
- ③ ^{みずいろ}水色

せいがい しろいろ
正解は①の白色です。
しろ いち ねつ はんしゃ
白色は、熱を反射する。
くろ いち きゅうしゅう
黒色は、吸収しやすい。
からです。

第5問

ねっちゅうしょう

熱中症になってしまったとき

ひ

冷やすといいのはおでこである。

○か×か？



こた

答え ×

ねっちゅうしょう

熱中症になってしまったときひや

くび わき した あし

すといいのは、首・脇の下・足の

つけね
付け根

