

2026年7月
八尾市立大正小学校



熱中症

き けんこう
に気をつけて健康にすごそう！

ねっちゅうしょう 熱中症とは？

暑さで^{からだ}体の水分や塩分が^{すいぶん えんぶん}足りなくなり、^{からだ}体の調子が^{ちようし}悪くなることです。

しょうじょう ちゅうい
こんな症状に注意しよう！



めまい



気分がわるい



めたい 頭がいたい



たくさん
あせが出る

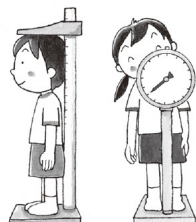


からだ
体がだるい

ねっ ちゅう しょう よ ぼう たい せつ
熱中症予防に大切なのは？



すいみん不足は
熱中症のリスク大！
健康をつくるのは
基本的な生活習慣だよ。



かぜとお
風通しよく

風通しのよい服装とぼう
して体温が上がるのをふ
せよう！



こまめに
すいぶん ほきゆう
水分補給

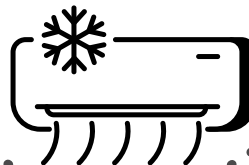
のどがかわく前に飲むことがだいじ！



**熱中症予防の
かきくけこ**

クーラー

● ●
ねっちゅうしょう ひ
熱中症のきけんがある日は、
なるべくクーラーのきいた部
屋ですごそう



けんこうてき
健康的な
しょくじ
食事とすいみん

きそく正しい生活・バランス
のよい食事が一番の熱中症予
防！



おうちのかたへ

◆4月の二測定の結果をもとに成長曲線を作成し、学校医が受診をすすめる人には、6月にお手紙を渡しました。やせ、急な成長はまれに病気が原因の場合があります。肥満は生活習慣を見直す必要がある場合があるので、まだ受診をしていない人は夏休みなどの機会を利用して受診をおすすめします。

◆春からの健康診断が終わりました。問診票や準備などのご協力ありがとうございました。
各検診の結果、「結果のお知らせ」で受診をすすめられた場合は、早めに受診することをお
すすめします。受診の際は「受診報告書」（お知らせの下半分）に記入してもらい、学校へ
提出してください。