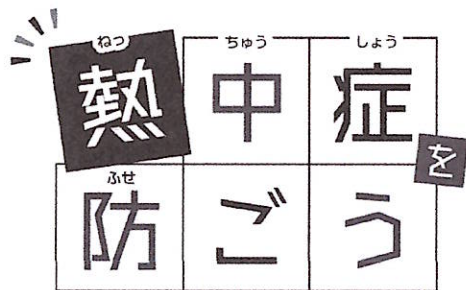


みんなの ほけんしつ

恵庭市立柏小学校
令和7年 6月11日(水)
NO.6 (熱中症について①)



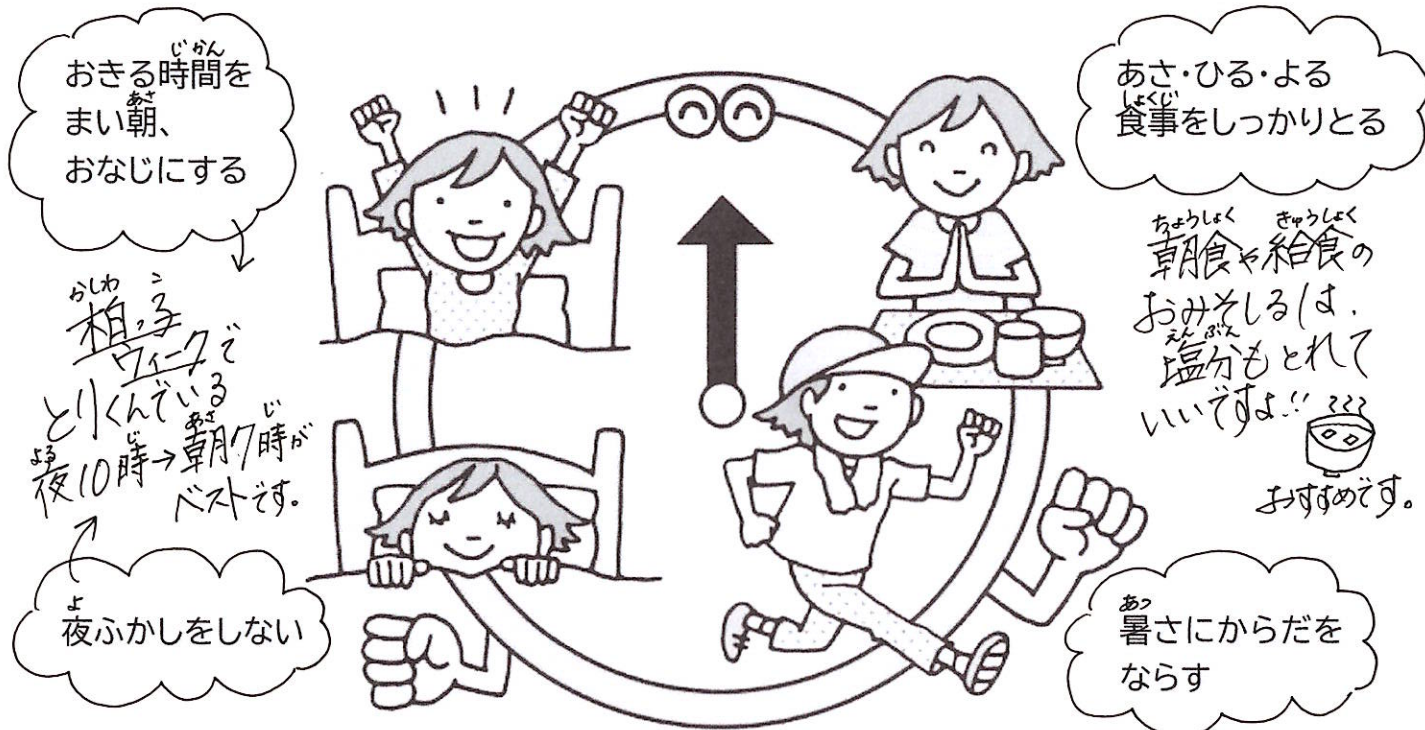
担当：服部（はっとり）



暑い日など、たくさんあせをかいいて水分・塩分のバランスがくずれて、からだぐったりしたり、頭がいたくなったりすることがあります。これを「熱中症（ねっちゅうしょう）」と言います。これから20℃をこえる日が多くなってきました。熱中症のことをしっかり知って、自分のからだといのちを守っていきましょう。



【熱中症にならないためにできること①】



せいかつ

だいじ

生活リズムをくずさないことが大事！

【熱中症にならないためにできること②】

すい ぶん ほ きゅう
水分補給

「のどがかわいた」と思う前



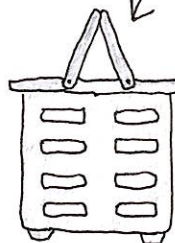
※水とがたいひとは、水道水そのくです。

すいぶん
こまめに水分をとりましょう

もしも…だれかが
グラウンドで気分を
わるくしたら…

理科室のまど

を、みて！



「水」や「うちわ」など、
応急処置に
ひつようなものを
入れてカゴがあり
ます!!