

😊お父さんと一緒に配信のたよりを確認しながら、健康・安全に関してお話を時間を作ってください😊

おうちのひとといっしょに
よみましょう

ほけんだより

令和8年度 精義小学校保健室 第2号

ねっちゅうしょうたいさく ねが 熱中症対策をお願いします

日中の暑さが厳しくなってきました。今の時期は体が暑さに慣れていない人が多く、
ふだん以上に意識して水分を補給し、暑いと感じたら涼しい場所に移動するなど
熱中症に注意するよう呼びかけています。

この先も全国的に気温は高めで経過し、高温傾向が続く見込みといわれています。

熱中症が発生する可能性が高くなっていますので、家庭でも、お子さんの体調に気を配

り、熱中症予防に心がけてください。



※4月15日に 連絡アプリ「tetoru」自治体連絡より「学校における熱中症予防の対応について」が
配信されていますので、確認をお願いします。

ねっちゅうしょうたいさく じゅんび おねが 熱中症対策として準備をお願いしているもの

登下校に時間がかかる、暑さに弱い、熱中症になりやすい、など、お子さんと話をしながら、熱中症対策に必要なものはなにか、チェックしてみてください。本格的な暑さを迎える前に、準備をお願いします。

もちもの すべ なまえ か 持ち物には全て 名前を書いてください

- 登下校、休み時間に使用する帽子
- 水分（お茶、水）※下校まで水分補給ができる十分な量を持たせてください

汗拭きタオル

登下校で使用する日傘（直射日光を避けることができます）

※周囲の安全に注意し、使用してください。2列で並ぶのは危険ですので、1列に並んで歩きます。

冷却シートやスカーフ・リングなど体を冷やすことに使用する冷却グッズ

通気性の良い、涼しい服を着ましょう



うらめん
裏面もあります →

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策のための すいぶんほきゅう 水分補給のしかたについて

すいぶんほきゅう けんこういじ ひじょう じゅうよう とく あついじき うんどうじ いしきてき すいぶんほきゅう かかせません
水分補給は、健康維持に非常に重要です。特に暑い時期や運動時は、意識的な水分補給が欠かせません。

① すいとう まいにちかならずも 水筒を毎日必ず持ってきましょう

がっこう すいぶんほきゅう ちゃ みず きほん げっこう すいぶんほきゅう じゅうぶん りょう
・学校での水分補給は、お茶・水を基本とします。下校まで水分補給ができる十分な量もってきましょう。

いちど たいりょう のむ かわくまえ のむ ころこ
・一度に大量に飲むのではなく、のどが渴く前にこまめに飲むように心がけましょ

がっこう やすみじかん すいぶんほきゅう
う。学校では休み時間ごとに水分補給をしましょう。



おおきめのものを!

② ねっちゅうしょうたいさく ひつよう ちゃ みずいがい いんりょう 熱中症対策に必要な お茶・水以外の飲料も、

ひつよう おう ほごしゃ はんたん も
必要に応じて保護者の判断で持ってきてよいです

ちゃ みずいがい いんりょう じさん すいぶんほきゅう ほじょ やくわり
・お茶・水以外の飲料だけの持参はやめましょう。あくまでも、水分補給の補助の役割です。



ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策

ちゃ みず お茶・水にプラスして ねっちゅうしょうたいさく ひつよう いんりょう
熱中症対策に必要な飲料もOK



おちゃ みず すいぶんほきゅう くわえて ねっちゅうしょうたいさく ひつよう おちゃ みずいがい いんりょう じさん
お茶・水の水分補給に加えて 熱中症対策に必要なお茶・水以外の飲料も持参はOKです!

ほけんしつ きんきゅうじ そな けいこうほすいえき えんぶん しょうび
保健室には緊急時に備えて経口補水液・塩分タブレットを常備しています。

たいちょうふりょうじ しょう ばあい
体調不良時に、使用する場合があります。



きおん たかいひ きょうしつ しょう ここによって たいかん ちが ひつよう
気温が高い日は、教室でエアコンを使用します。個々によって体感も違いますので、必要な

ひと うすて うわぎ ようい うわぎ ゆ き ちょうせつ
人は薄手の上着を用意してください。上着を脱ぎ着して調節します。



ほごしゃ 保護者のみなさまへ

せいぎしょう こ あつ ま そと あそ きゅう あつ
精義 小の子どもたちは、暑さに負けず、げんきいっぱい外で遊んでいます。急な暑さ・

かんたんさ たいちょう くす たいちょうかんり き
寒暖差で体調を崩さないよう、体調管理に気をつけてください。

すいとう も すいとう なかみ げっこう おお
水筒を持ってきていないひとや、水筒の中身が下校までになくなるということが多くあります。

ねっちゅうしょう しんぱい すいぶん まいにちか りょう おお
熱中症も心配されますので、水分は毎日欠かさず、量も多めに持たせてあげてください。



がっこう ねっちゅうしょうたいさく ちから いれ てとりくんで かてい じんぱい おお
学校でも熱中症対策に力を入れて取り組んでいきますので、ご家庭での準備、よろしくお願いたします。