

7月のほけんだより

令和4年7月発行
香椎浜小学校
坂本 千草

たの 楽しい

なつ やす 夏 休 み を

暑さも本番! 熱中症対策を忘れずに



出かけるときは忘れずに

ぼうし
直射日光が
あたるのを防ぐ。ツバが
広く通気性のよいものを。

水筒
汗やおしっこ
から出ていく
水分を補給。

汗ふきタオル
あせもやにおい
対策に。清潔な
ものを用意して。



木陰や
涼しい場所で
こまめに休憩を

元気の元は
早寝早起き。
休み中も 生活リズムを
くずさないこと。
ごはんをしっかり食べて
夏バテを防ごう!!
いっぱい
遊んで、暑さに負けない体力を。
ケガに注意して
楽しい夏休みに
勉強や 病気の治りようも
忘れないでね。

夏休みだっ! 15 16 17 18 19 20 21 22 23
自由 勉強
いっしょ
だよ!!

宿題は
すずしい朝に

スマホ・パソコン・ゲームは
毎日時間を決めよう

まさか! 注意に 熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていき
ます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅
れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が
失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、
エアコンを上手に活用しましょう。

夏のすべり台 表面は何度?

答えは... ③ 約70℃

●7月のよく晴れた日(気温31.0℃、湿度45%)の調査では...
すべり台: 70.5℃ ベンチ: 58.1℃ 地面: 69.6℃
になっていたそうです。

日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よ
りもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、
おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が
起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。