



令和7年7月16日
新宿区立戸塚第三小学校
校長
養護教諭

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になリ
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう

水分補給の
コツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

夏休みが始まります。ついつい夜ふかしをしたり、朝起きる時間がおそ
くなったりして、生活リズムがくずれがちです。

生活リズムがくずれると、体調が悪くなったり、やる気が出にくくな
ったりすることがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」を毎日のきまり
にして、せっかくの夏休みを元気に過ごせる体をつくりましょう。

2学期、また元気に会いましょう。



日焼けにまつわる〇×クイズ

水の中では日焼けしない

→×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で
顔などは焼けやすいです。

そんなに暑くない日も日焼けする

→○

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇ってい
ても少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上
が雲を貫通して地表に届いています。

日焼け止めは何時間でも

日焼けを防いでくれる

→×

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防
止する目的で使うもの。長時間紫外線を浴び
るためのものではありません。

日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来
皮膚の病気の原因になったり、あなどれませ
ん。正しい知識を持って対策しましょう!

鼻血が出た… 正しい手当ては?

鼻血は外傷、鼻炎、暑いときの「の
ぼせ」などさまざまな原因で起こり
ますが、まずは適切な応急処置で血
を止めることが大切です。

【正しい手当て】

- イスなどにすわる
- 顔をややうつむける
- 小鼻をつまむ

【間違った手当て】

- ×首の後ろをたたく
- ×顔を上に向ける
- ×ティッシュを大量につめる

