

# 7月のほけんだより

小田原市立下中小学校  
令和7年7月8日  
発行 NO.4

## これで、あなたも「ねっちゅう<sup>しょう</sup>症<sup>はかせ</sup>博士」!

Q1 ねっちゅう<sup>しょう</sup>症<sup>しょう</sup>になる人が、一ばんおおいのは?

- ① 5月から6月
- ② 7月から8月
- ③ 9月から10月

つゆがあげると、もっともっとむしあついなつがやってきます。そうになると、ねっちゅうしょうになる人が、ぐんとふえるよ!

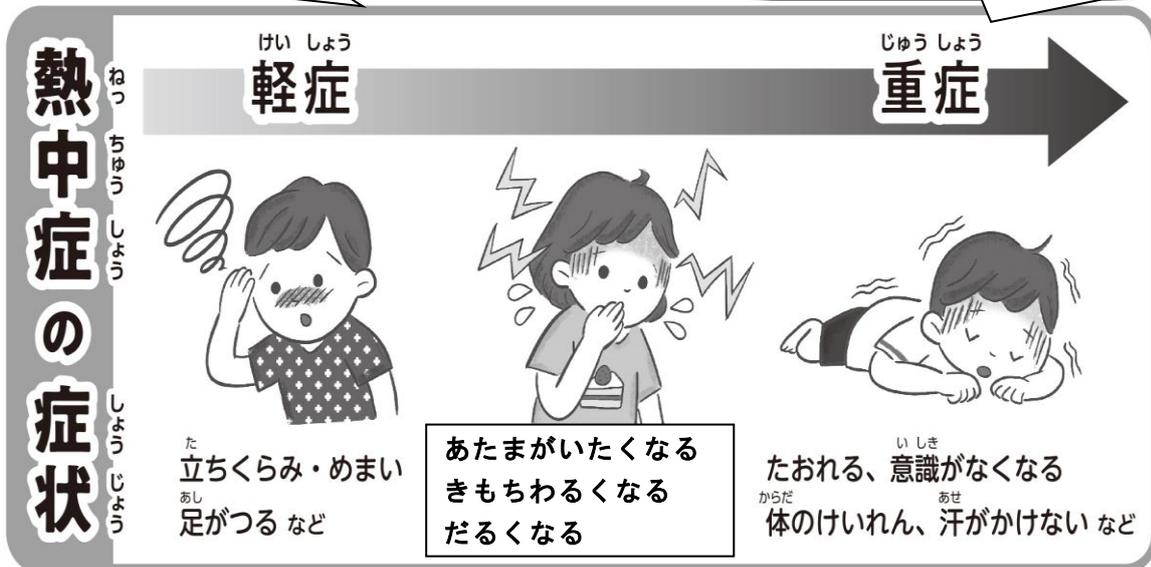
こたえ：②

Q2 ねっちゅう<sup>しょう</sup>症<sup>しょう</sup>になると、どうなるの? こたえに○をしてね!

( めまいがする あたまがいたくなる きもちわるくなる ボツボツができる )

\*こたえは、このなかに!

きけんなじょうたいだよ!



Q3 ねっちゅう<sup>しょう</sup>症<sup>しょう</sup>になったら、どうすればいいの?

( ) に、あてはまることばをいれよう! \*こたえは、ウラをみてさがしてね!

- ① ( ) ところへ、つれていく。
- ② ( ) ドリンクをのませる。
- ③ くびやわきのした、足のつけねを ( )

\*こたえは、このなかに！

# 熱中症かも!?

おも  
と思ったら

エアコンが効いた室内など

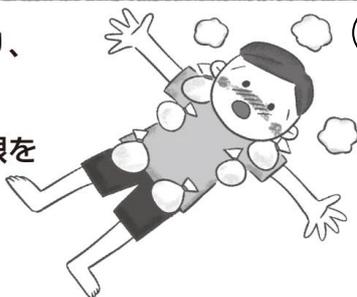
涼しい場所へ



1

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を

冷やす



2

スポーツドリンクなどで

水分補給



3



自分で  
水が飲めない

受け答えが  
おかしい

ひどいときは、  
しんでしまうことが  
あるよ！  
★おとなのひとに  
いそいでしらせ  
よう！

## 問題

### 屋外プールでも熱中症は起こる？

答えは、「はい」。屋外プールでも熱中症になることがあります。

#### 理由 その1

屋外のプールサイドはコンクリートが多く、日よけの屋根も少ないので、炎天下では高温になります。

#### 理由 その2

裸の部分が多いので、日ざしや反射した熱を直接受けてしまいます。



#### 理由 その3

水の中では汗をかかないと思いますがちですが、じつは水中でも汗をかき、脱水も起こります。



\* プールでは **むいせず、すいぶんも しっかり とりましよう。**

\* **ねっちゅうしょうをふせぐには、**

**① すいぶん ② はやね はやおき ③ あさごはんが、たいせつです。**

また、**すずしいじかんや すずしいばしょで、④ うんどうする ことも たいせつです。**  
ねっちゅうしょうに **きをつけて、なつをげんきに すごしましよう。**