

おうちの人といっしょによみましょう★



## なつやすごう 夏休み号



令和5年 7月18日  
横浜市立 莢田小学校  
校長 伊藤 智樹  
養護教諭

### ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

あつ 暑かったり、ジメジメしている日は体の中に熱がこもりやすくなります。

からだ ねつ はっさん たいちょう わる  
体が熱をうまく発散できないと体調が悪くなります。

ねっちゅうしょう い  
これを熱中症と言います。

そと あそ い  
外へおでかけや遊びに行くときは、

いま い ぱしょ てんき あつ しら ふくそう も もの き  
今から行く場所の天気や暑さを調べて、服装や持ち物を決めましょう。

あつ あそ ないよう ぱしょ か だいじ  
とっても暑くなるときは遊ぶ内容や場所を変えることも大事です。

かんきょうしうねっちゅうしうよぼう  
「環境省熱中症予防サイト」では

ぜんこく あつ しすう にちかん よそく だ  
全国の暑さ指数や3日間の予測も出しています。

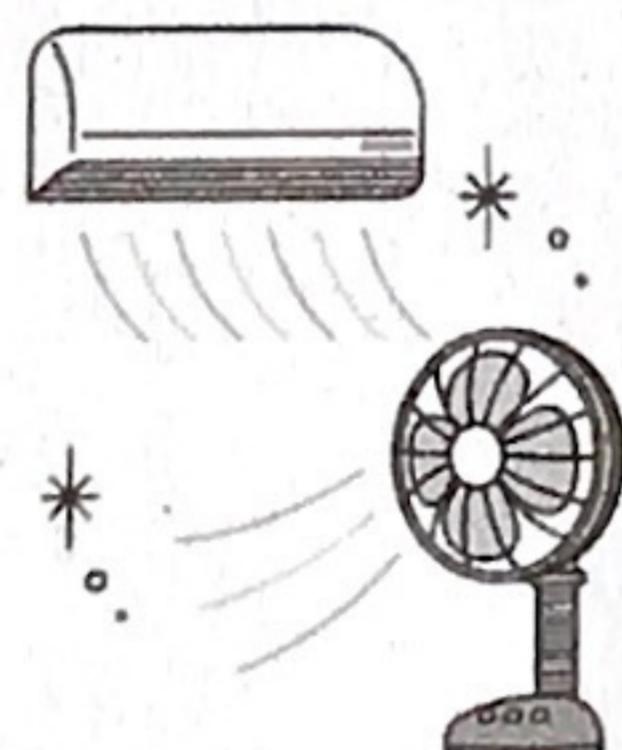


### ねっちゅうしょう 熱中症にならないために・・・

①どのくらいの暑さになるかチェックする



②暑さをさける



すいぶんほきゅう  
③こまめな水分補給



④体調が悪いときは



ふくそう くふう  
⑤服装を工夫する



むり 無理をしない

# うみ かわ あそ 海や川で遊ぶときは・・・

なつ うみ かわ みずべ あそ い ひと みず じ お きせつ  
夏は海や川などの水辺に遊びに行く人が増え、水の事故が起こりやすい季節です。

い な ばしょ こ みずべ きけん  
行き慣れた場所でも子どもだけで水辺にいくのは危険なのでやめましょう。

## あんぜん あそ 安全に遊ぶポイント

① 子どもだけで水辺に遊びに行かない



② 釣りやボートに乗るときはライフジャケットを着る



③ 水の流れが速い場所に入らない

④ 天気の変化に注意する

⑤ 体調不良や睡眠不足の場合は無理せず、休む

## さ ちゅうい ハチに刺されないように注意しよう！

山や海へ出かけることの多い夏は、いろんな生物に  
出会います。特に8月から10月はスズメバチの被害  
が多くなる時期です。



### もし刺されたら・・・

たいちょう ようす おも  
体調や様子がおかしいと思ったら、

ひょういん じゅしん  
ただちに病院を受診するようにしましょう。

いちど さ ひと  
一度でもハチに刺されたことのある人は

じょうじょう ひょういん じゅしん  
症状がなくてもすぐに病院を受診しましょう。

### 急救手当

① 刺された傷口を流水でよく洗い流す。

② 傷口から毒をしぼり出す。

③ 冷やしながら、病院へ行く。

## 保護者の皆様へ

夏休みは楽しいことが多い反面、事故や事件などの危険がいつもより多くなる傾向にあります。遊びに行くときの服装、持ち物、時間など、ご家庭でもルールを作って、お子様とご確認ください。

### 【夏休み中のケガや病気について】

夏休み中にケガや病気で病院を受診した場合は、夏休み後に、担任までお伝えください。その際に、医師から学校生活で気を付けることや運動制限などの指示が出ていましたら、一緒にお伝えください。

