



令和7年7月1日  
神目小学校  
保健室

あつい日が続きます。熱中症に注意!

「はや・はやき・あさごみ」(き)していいですか??

# 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とかけなくなって、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きから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



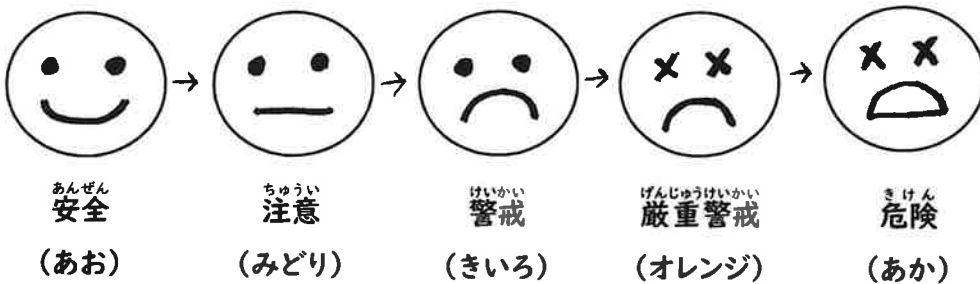
## 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。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

児童げんかんに、熱中症きけん度をけい示しています。こまめにチェックしてくださいね!



きけん(あか)になると外あそびができません。すずしいところですごそう!

### ～保護者の方へ～

本日、「けんこうのきろく」を返却しました。定期健康診断の結果を記入しています。確認されましたら、表紙に押印をして、**7月14日(月)まで**に学校に持ってきてください。

