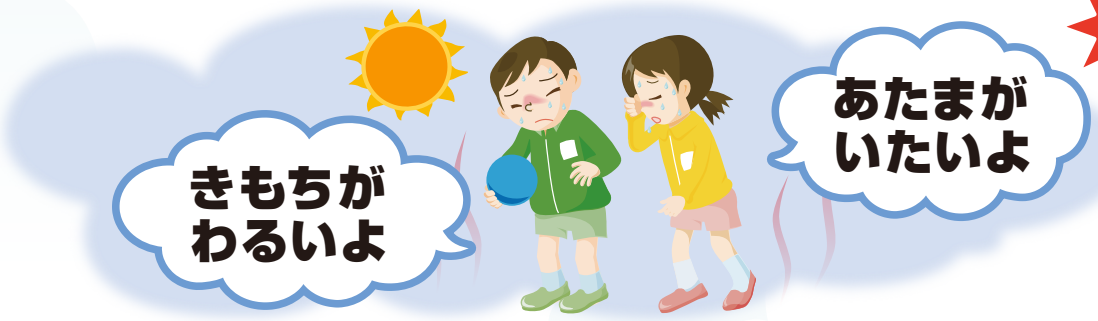
平成30年5月号　幼稚園・保育所等・小学校低学年向け

あついな～とおもったら…

① ぼうしをかぶろう

② のどがかわいていなくても みずをのもう

③ ひかげでやすもう



こんなときは すぐに せんせいや、おとなのひとに しらせよう！

JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター
学校安全部　http://www.jpnsport.go.jp/anzen/

平成30年5月号　小学校中学年・高学年向け

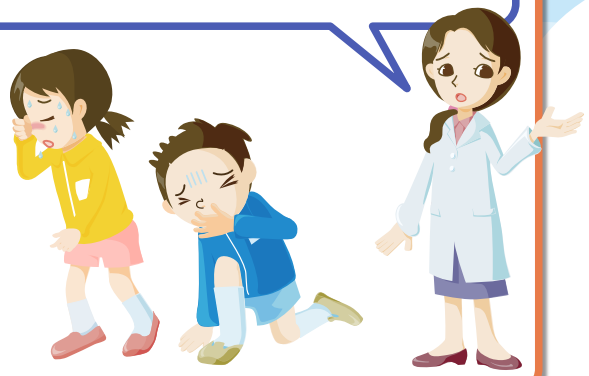
熱中症を予防しよう

？？どうして熱中症になっちゃうの？

気温や湿度が高かったり、
急に暑くなったりすると

そして

体温調節が上手にできなくなり、
ふらふらしたり、動けなくなったり
してしまうんだよ。これが熱中症だよ。



！5月にこんなこともあったよ

体育の授業中、体力テストの
シャトルランをしていたとき、
頭痛と吐き気がして倒れこんだ。
（小学校６年男子）

※夏の暑いときに多いですが、
その他の季節にも起こります。

平成28年度災害給付データ（医療費）より抜粋

外に出るときは

- 帽子をかぶろう！
- 薄着になろう！

運動をするときは

こまめに休けい・水分をとろう！

！気分が悪くなったらすぐに先生や大人の人に知らせよう！

JAPAN SPORT COUNCIL
日本スポーツ振興センター
学校安全部　http://www.jpnsport.go.jp/anzen/