

ほけんだより 7月

令和7年7月18日
川口市立芝西中学校
陽春分校 保健室



もうすぐ夏休みが始まります。1学期は元気に過ごせましたか？

暑い日が続いていますが、夏休みも暑さに負けないように、しっかり

寝て、食べて、運動して健康に気を付けましょう！

熱中症予防に

手のひら冷やし

5 — 10分



熱中症に注意！
水分補給を



朝ご飯

熱中症予防にも最適！



熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。



いのち たいせつ

命を大切にしましょう

SOS

珍惜生命
CHERISH YOUR LIFE.

#7119 110 119



けがや病気

受傷或生病

INJURY OR DISEASE



事故

ACCIDENT



救急救命
急诊

EMERGENCY LIFESAVING



みみ
こころの耳
こうせい ろうどうしょう
(厚生労働省)

よりそい
ほっとらいん

がっこう
学校

辛いときは周りの人に話をしましょう

如果你遇到困难，多与周围的人交流。

TALK TO THOSE AROUND YOU WHEN YOU ARE
HAVING A HARD TIME.

なに とき れんらくさき おぼ
何かあった時の連絡先を 覚えよう

けがや病気で 病院に行くか 迷うとき : #7119

事故や 事件に あったとき (警察) : 110

命の 危険が あるとき (消防・救急車) : 119

つらいことが あったら 教えてください。
どうしても 知っている人に 言えないときは
「こころの耳」や「よりそいほっとらいん」を
見てください。みんなで 考えましょう。



こころの耳
こうせいろうどうしょう
(厚生労働省)

よりそいほっとらいん

0120-279-338



また、相談したいことがあったら学校(048-423-7896)へ連絡をしましょう☺