

# すこやか

吉田小学校保健室  
第 3 号  
2026.6.30



## 熱中症に気をつけよう！

今年の夏も全国的に気温が高くなると言われています。水とうやぼうしの用意をするなど、自分で熱中症予防をしっかりとて、暑い夏を元気に過ごしましょう！



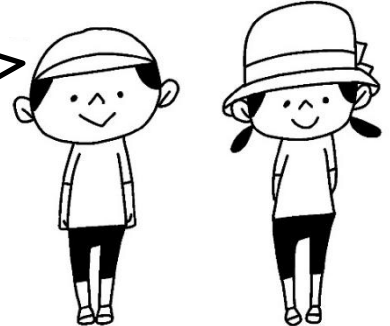
### 熱中症予防の4つのポイント



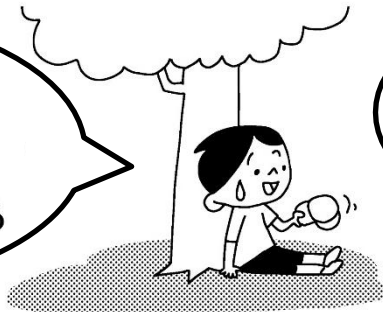
水分(塩分)  
をとる



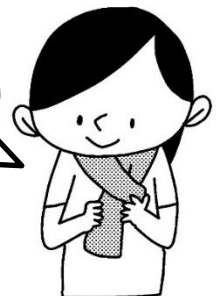
ぼうしを  
かぶる



気温・しつ度が  
高いかんきょう  
では運動をひかえる



首などを  
冷やす



## 夏の皮膚トラブルに要注意！

虫さされ



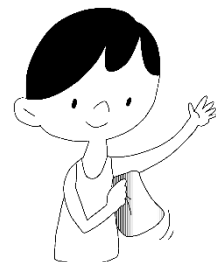
◎虫よけスプレーで  
予防しよう！

紫外線

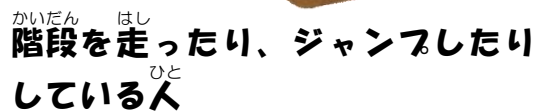
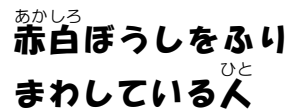


◎日やけ止めやぼうしを  
活用しよう！

あせも



◎あせをこまめに  
ふこう！



保護者の皆様へ

A cartoon illustration of a male doctor with black hair, wearing a white lab coat over a blue shirt and tie. He is sitting on a black chair and gesturing with his right hand while talking to a young boy. The boy, with black hair and wearing a green long-sleeved shirt and dark pants, is sitting on a blue stool, facing the doctor. The background is plain white.