

？つのとるで・夏の健康つかみとる!!



○をとる

- 暑い服装、日傘や帽子を活用しましょう。
- 少しでも体調が悪くなった、○しい場所へ移動しましょう。
- ○しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しのよいところへ!

○○をとる

- のどがかわいていなくても、こまめに○○をとりましょう (1日あたり1.2リットルを目標に)
- 大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずに

○○○をとる

- ○○○をとって休憩しましょう
- そのとき、人と十分な距離 (2m以上)をとるよう気をつけましょう
- 暑い中○○○をつけていると、皮膚からの熱が逃げにくくなり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります

- 人と十分な距離をとる
- 手洗いで汚れ・ウイルスをとる
- 感染症対策を続けましょう

自分の○○をみとる

- 朝晩の体温チェックをしましょう
- ○○が悪いときは自宅でのんびり、大事をとるようにしましょう

○○をとる

- お風呂に入って1日の○○をとりましょう
- 毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です

○○をとる

- 天気予報でその日の気温をチェックしましょう
- 暑さの○○を事前に確認しましょう



とるは全部でいくつありますか?

○○に入る言葉とは...??
答えは
めくってね!

熱中症

熱中症とは、夏場の暑い日差しや高温多湿の環境で長時間活動し、体温が上昇し、脱水や塩分不足による体調不良を引き起こす状態です。

どんな様子になるの?

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- めまい
- 意識がなくなる

「変だな」と思ったら?

- すぐに休む
- 涼しい場所へ移動
- 水分と塩分を補給する

どうやって予防する?

- 暑さ対策を怠らない
- 十分な水分を補給する
- 塩分も補給する

感染症対策により、マスクを着用する場面が多くなっています。

押す

保健室の
体育館
運動場

スクール
相談
※予約は
次回来

熱中症に警戒しろ! <ま
情報ボード
今日の最高暑さ指数は 28 °C 厳重警戒

7月1日(木) 曜日 10時ごろ
気温 26°C 湿度 69%

ねっちゅうしょう きけん れべる
熱中症危険Lv.

ちゅうい 注意

WBGT(暑さ指数) 積極的に水分補給
24.0 °C

★ 水分補給をこまめにしよう!
★ 自分の体調に少しでも異変を感じたら
絶対に無理をせず、周りの人に声をかけよう



図1-1 暑さ指数に応じた注意事項

暑さ指数 (WBGT)	注意すべき状況 (活動の目安)	日常生活における注意事項	熱中症予防の注意事項
25°C以上	すべての活動において、水分補給をこまめにしよう。	長時間の活動は避け、日陰や涼しい場所での活動を心がけよう。	熱中症は重症化しやすい。熱中症の症状が現れたら、すぐに活動を中止し、涼しい場所へ移動し、水分を補給しよう。
23~25°C	長時間の活動は避け、水分補給をこまめにしよう。	長時間の活動は避け、日陰や涼しい場所での活動を心がけよう。	熱中症は重症化しやすい。熱中症の症状が現れたら、すぐに活動を中止し、涼しい場所へ移動し、水分を補給しよう。
21~23°C	長時間の活動は避け、水分補給をこまめにしよう。	長時間の活動は避け、日陰や涼しい場所での活動を心がけよう。	熱中症は重症化しやすい。熱中症の症状が現れたら、すぐに活動を中止し、涼しい場所へ移動し、水分を補給しよう。
19~21°C	長時間の活動は避け、水分補給をこまめにしよう。	長時間の活動は避け、日陰や涼しい場所での活動を心がけよう。	熱中症は重症化しやすい。熱中症の症状が現れたら、すぐに活動を中止し、涼しい場所へ移動し、水分を補給しよう。

危険 (きけん) 運動は原則中止

厳重警戒 (げんじゅうけいかい) 激しい運動は中止

警戒 (けいかい) 積極的に休憩

注意 (ちゅうい) 積極的に水分補給

全校で取り組みをしています

エントリーシート提出メ切は

9月1日(水)です

*各自作成次第担任の先生に提出してください

農林水産省 後援!

夏休みの自由研究に!

クラブみんなの目標に!

雑誌などに取材されるチャンス!

第9回 オレンジページ X AJI

ジュニア料理選手権

国内最大級の学生向け料理コンテスト 2019年の応募数約8000件

テーマ「がんばる人のチカラになるごはん」

締切 9月13日(月)消印有効 9月13日(月)23:59

オリジナルレシピ部門

自分で考え、作った料理レシピを募集します。料理のエピソード、レシピのポイントもご記入ください。

部門 ●中学生の部 ●高校生の部

賞品	中学生の部	高校生の部
★グランプリ(優勝)1名	オレンジページ様の賞品(株)商品券の合わせ、金額3万円分	オレンジページ様の賞品(株)商品券の合わせ、金額1万円分
★特別賞	特別賞	特別賞



初心者向け トライアル部門

オレンジページnetの「オレンジページのレシピに挑戦!」では、料理の基礎知識を学びながら、作る楽しさを体験できる8つのレシピを、3つのパートに分けてご紹介しています。そのページの中から1点以上料理を選び、自分で作った料理を、写真に添って応募ください。アレンジも大歓迎です!

参加賞

応募者全員に参加賞贈呈! 2019年は特製クリアファイルでした。

株式会社オレンジページ 応募先: 株式会社オレンジページ 応募先: 株式会社オレンジページ

～第9回ジュニア料理選手権に全校で取り組みます～

第9回ジュニア料理選手権 実施の流れ

1. 募集要項(募集)「募集要項」を各学年、クラス、部活動ごとに配布
2. エントリーシート(応募)「募集要項」に基づいてエントリーシートを作成し、担任の先生に提出
3. エントリーシート(応募)「募集要項」に基づいてエントリーシートを作成し、担任の先生に提出
4. エントリーシート(応募)「募集要項」に基づいてエントリーシートを作成し、担任の先生に提出

第9回ジュニア料理選手権 エントリーシート

9月13日(月)消印有効

募集要項

募集期間: 2019年8月13日(月)～9月13日(月)23:59

募集対象: 小学生、中学生、高校生

募集内容: オリジナルレシピ部門、トライアル部門

応募方法: エントリーシートを担任の先生に提出

お問い合わせ: 03-3436-8417

※各学年、クラス、部活動ごとに配布

※料理の写真を必ず添付してください

