



5月は暦の上では夏の始まりです。  
爽やかで過ごしやすいですが、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期です。

衣服の着脱での調整や、大き目のタオルを利用して汗を拭くことも、暑さや寒さを防ぐこともできます。熱中症にもなりやすいので、体が暑さに慣れるようお願いします。



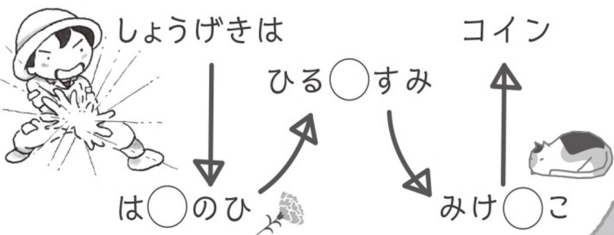
チャレンジ!

# たから宝さがし

3つのクイズを解いて、  
宝箱のカギ(暗号)を手に入れよう!

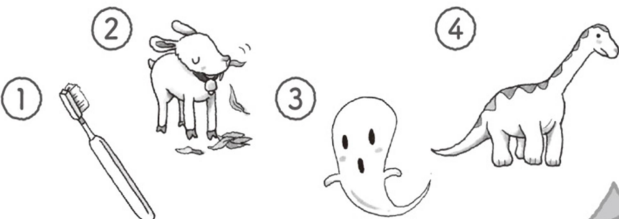
クイズ 01

はい ことば  
○に入る言葉は?



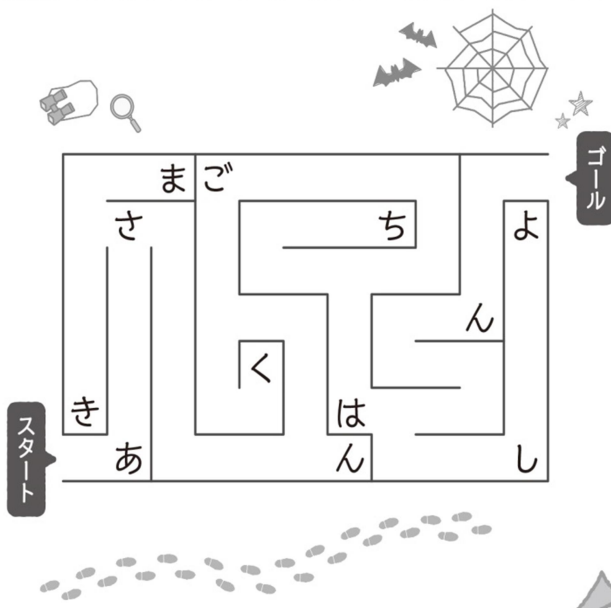
クイズ 02

え さいしょ ことば  
4つの絵の最初の言葉をつなげると?



クイズ 03

ことば ひろ  
言葉を拾いながら、ゴールにたどり着こう!



かぎ(暗号)を  
入力しよう!

クイズ01

クイズ02

クイズ03

たからばこ  
宝箱の中から  
出てきたのは...

## げんき 元気なからだ!



こた  
答えは

はやね・はやおき・あさごはん。  
いい生活リズムを作って、  
元気に過ごしましょう!

# 暑さ注意報

急は

日差しがきつく、暑い日が多くなってきました。しっかり対策をして、熱中症を予防しましょう。

## 暑さ対策

通気性のよい服や下着で調節

帽子で直射日光を避ける

こまめな水分補給

タオルで汗を拭く

疲れたら休む



## 熱中症

が増えています



5月は体を動かすと気持ちのいい季節。でも、急に暑くなった日は熱中症に要注意！「熱中症は夏になるものでしょ?」。そう思われがちですが、この時期はまだ体が暑さに慣れていないので、いきなり激しい運動をすると熱中症の危険があるのです。

### 熱中症予防のポイント

- こまめな休憩と水分補給
- 脱ぎ着しやすい服装
- 屋外では帽子をかぶる
- 軽い運動で暑さに慣れておく



油断せず、しっかり対策しましょう。疲れたときや体調が悪いときは無理をしないことも大切です。

## 清潔チェック

できているかな?

- ✓ つめ 短く切っている
- ✓ 手洗い 石けんで洗っている
- ✓ 服 下着をつけている
- ✓ 歯みがき 食後にみがいている
- ✓ ハンカチ ティッシュ 持ち歩いている

ケガや病気を予防するためにも、いつも体を清潔にしておきましょう。