

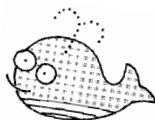
ほけんだより7月

令和8年7月1日
西脇小学校 保健室

No.4

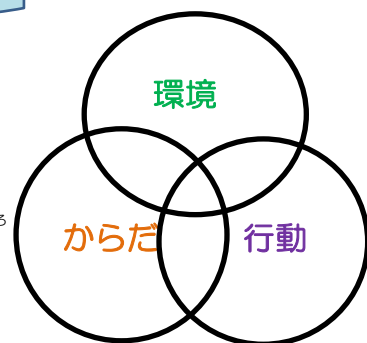
梅雨が明け、本格的な夏を迎えました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も十分でなかったりして夏バテや熱中症に気をつけてほしいときです。

こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう！
そして夏休み明け、元気いっぱいみんなに会えるのを楽しみにしているよ！



熱中症、引き続き厳重警戒！

熱中症は「環境」「からだ」「行動」の3つの要因で起こると考えられます。



◆ 要因その1 「環境」

気温が高い/湿度が高い/風が弱い/急に暑くなった日/閉め切った所

◆ 要因その2 「からだ」

寝不足などの体調不良/低栄養状態/脱水状態

◆ 要因その3 「行動」

激しい運動や慣れない運動/長時間の外の活動/水分補給できない環境



これらの要因が重なると体温調節がうまくいかなくなり、身体に熱が溜まっていき、体温が上昇→熱中症になってしまいます。

★熱中症にならないために★

- 室内でも油断せず、エアコンなどで温度調整をする。
- 久しぶりに運動するときは、短い時間にする。
- 体調の悪い時は無理をしない。



こまめな塩分・水分補給



十分な睡眠



ぼうし・ひがき・つが
帽子・日傘を使う



しょく しっかり食べる
3食

～夏を健康に過ごすためには？～



暑い夏...どんなことを心がけたらいいのかな？



下の6つの中に、まちがっているものが4つあります。考えて探してみてね。

※保健室の前に答えがあります。答え合わせしにきてね♪

①帽子をかぶって、日陰で過ごしたりして、暑さ対策をする。	②冷房の効いた部屋で、1日中過ごす。	③時間を決めずにゲームやスマホを楽しむ。
④冷たいものをたくさん食べてからだを冷やす。	⑤汗をかいた服のまま過ごす。	⑥毎日適度に運動をする。

ちょっと役立つかも！？4コマ漫画

かに さされたら

かに さされた！ まずは かかないように しましょう	かゆい～ つめで かくと、もっと かゆく なったり きずに なったり します
かゆいときは、 ひやしたり くすりを めったり しよう ひやす める	かよ、どーんとこい！！ さされないのが いちばんですけどね...

ポイント

① かかない ② ひやす

③ くすりを める

④ ひどいときは せんせいや おうちの人へ