



令和7年7月  
蕪城小 保健室

むしむしとして暑いなと感じる日が増えてきました。もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みがやってきます。充実した夏休みをおくるために、熱中症を予防しながら、暑さに負けない体づくりをして、夏本番元気乗り越えることができるといいですね。

## 7月の保健目標「あつさに負けない体をつくろう」

お 風呂に入ろう



暑くても、ぬるめのお風呂につかることがおすすめです。体の疲れがとれて、ぐっすり眠れます。

季節のものを食べよう



朝・昼・夕とバランスよく食べましょう。冷たいものは、食べすぎに注意しましょう。

たっぷり寝よう



日中活動をして、夜は、たっぷりと休みましょう。

## ケガに気をつけて過ごそう！

一学期も残りわずかとなりました。ケガに気をつけてすごすことができましたか？自分の行動をふりかえてみましょう！

教室やろうかは、走らないで歩くことができたかな？  
走ると友達と衝突したり、転んで机などにぶついたりするため、キケンです！



ともだちとふざけあってケガにならなかったかな？  
ふざけておしたりなどの行動はけがのもとです。  
ケガにつながらないか考えて行動しましょう！



# 熱中症を予防しよう

夏休みまであと約 1 か月となりました。梅雨明けや梅雨の晴れ間など、急に暑くなった日は、熱中症に特に注意が必要です。しっかりと熱中症対策をして、元気に夏をのりこえましょう。

## こまめな水分補給を！

マスクをしていると、マスク内の湿度があがり、のどの渴きがわかりづらいです。

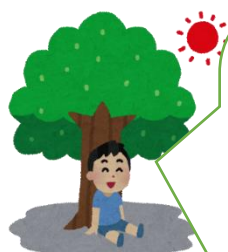
のどが渴く前に水分補給をしましょう！



## 冷房中の換気も

### わすれずに！

新型コロナウイルス感染症予防のため、冷房中も換気して、空気をいれかえましょう。



## 暑さをさけよう！

気温や湿度が高い日は熱中症に注意！帽子をかぶったり、日陰や室内など涼しいところで過ごしたりしましょう。

また、マスクをしていると熱がこもりやすいので、運動時や登下校時等は、基本的には外しましょう。ただし、外したら、おしゃべりは控え、片腕分以上人との距離をあけましょう。



朝ごはん  
おいしいね



## 規則正しい生活を

### こころかけよう！

朝食欠食や寝不足や体調不良がある人は、熱中症になりやすいです。

早寝・早起き・朝ごはんを規則正しい生活を心がけましょう。特に食事をとることで、塩分や水分が補給されるので、朝・昼・夕の3食しっかり食べることが大切です。

「まさか！」に  
注意

スポーツをやっているから  
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！



水に入っているから  
プールは大丈夫だね

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら  
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症