



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。もうすぐみんな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、夏本番元気に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」



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。



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。



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ってみましょう！

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けたりするため、キケンです！



ともだちとふざけあつ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、急に暑くなったり日は、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！

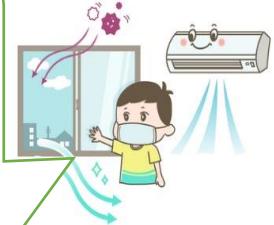
マスクをしていると、マスク内の湿度があがり、のどの渇きがわかりづらいです。

のどが渇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、運動時や上下校時等は、基本的に外しましょう。ただし、外したら、おしゃべりは控え、片腕分以上との距離をあけましょう。



規則正しい生活をこころがけよう！

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・朝ごはんで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

注意に

熱中症

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よね

夜寝ているときなら心配ないよね



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。

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。