

ほけんだより



No.9

令和7年7月
宝立小中学校
保健室

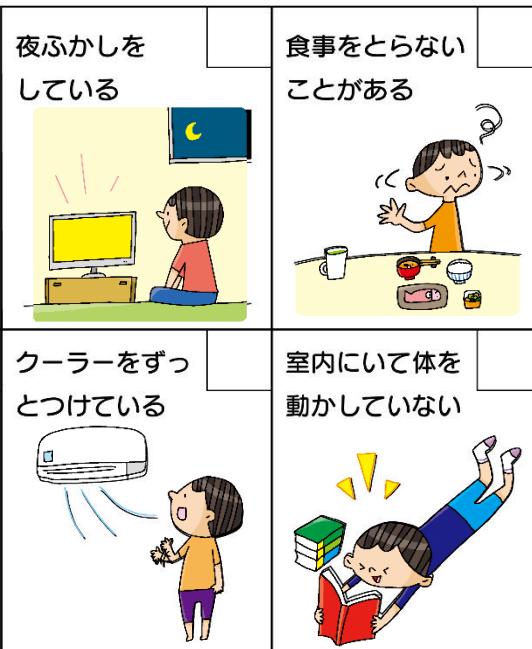
今月の保健目標
夏を健康に
過ごそう

暑い夏を元気に過ごそう

あなたはどうかな？

夏ばてチェック

夏ばてしやすい
生活を送っていない
いか、チェックを
してみましょう。



4~5個人

夏ばてになる生活習慣
です。規則正しい生活を
送って、今の生活からぬ
け出しましょう。

1~3個人

このまま今の生活を続
けていると、夏ばてにな
ってしまいます。よい生活
習慣を身につけましょう。

0個人

夏ばての心配はありませ
ん。今の生活を続けて、暑
い夏を乗りこえましょう。

ぜひ、やってみてね

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

熱中症予防には「こまめに水分をとること」や「外では涼しいところで休む」などいろいろありますが、「手のひらを冷やすこと」で体温があがることをふせぐことができます。

手のひらを冷やすときのポイント

- *氷水を入れた入れ物に手のひらをつけてます。難しい場合は保冷剤で冷やすだけでもOK！
- *運動する時は運動前や休けい中などこまめにすると良いですよ。



冷ぼうを使うときは

室内と外の気温差が
大きいと体調をくず
ことがあります。冷
房の設定を温度を低
くしすぎないように
しましょう。



夜も暑すぎるとしっか
り眠ることができない
ので、「おやすみモー
ド」などを利用して上
手に使いましょう。冷
やし過ぎには注意！

