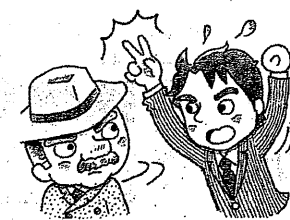


ほけんだより

7月

かい げつ  
なつ  
夏バテと解決!

夏バテの  
ナゾ



たい へん  
大変です、バテナイ警部!  
じ げん  
事件が2つも起きました!

けい じ  
ガッツ刑事がバテナイ警部のところに慌ててやってきました。  
じ げん  
2つの事件、ふたりと一緒に調査してみましょう。



じ げん  
事件1

令和7年7月1日

大阪市立西天満小学校

じ げん  
事件2

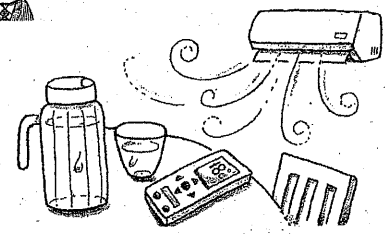


いつも元気いっぱいのホット  
さん。最近なんだか体がダル  
く、食欲もないそうです

それは大変だ



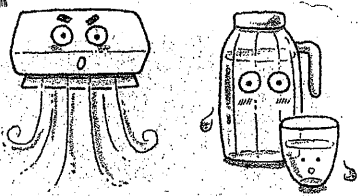
これが現場です



冷房は18℃、  
水を飲んだ様子はない...



怪しいのはこのふたりです



①エアコン

②水分



これは...



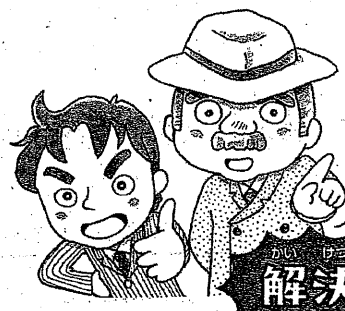
ホットさんの様子は  
明らかに夏バテですね

そうだな。そしてその  
犯人はエアコン、水分  
どっちもだ!



設定温度を低くして、エ  
アコンをずっと使ってい  
ると体が冷えすぎて、外  
との温度差で疲れやすク  
なるんでしたね

それに水分をとらないと、  
体の中の水分が減って血  
の量が減り血の流れが悪  
くなって、元気がなくな  
ってしまうんだ



解決

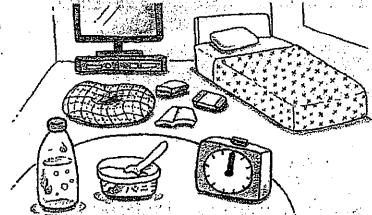


今までお腹を壊したことがなかった  
サマーさん。最近、お腹の調子が悪  
くて家から出られないそうです

なんてこった!



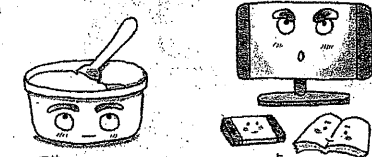
これが現場です



アイスやジュースを食べたり  
の飲んだりしていたのか。それ  
に寝ていた様子もない...



怪しいのはこのふたりです



①冷たいもの

②夜ふかし



これは...

サマーさんの症状、  
これも夏バテだ!  
そして犯人はふたりともだ

そうなんですか!

ああ。冷たいものを  
食べすぎると、胃腸が冷えて  
うまく働かなくなる



そういえば夜ふかしをする  
と、体が胃腸の調子を整えに  
くくなって、お腹の調子も悪  
くなりやすいんでしたね



解決

2つの事件は無事解決、  
ふたりがいれば安心です。

ポイント  
夏バテを防ぐ

- ☐ エアコンは  
室温が28℃くらいを目安に
- ☐ のどが渇く前に水分補給
- ☐ 冷たいものはほどほどに
- ☐ 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!



朝ごはんを食べて、  
しっかり栄養をとる。



睡眠をたっぷり取って  
体調を整える。



冷たい飲み物や食べ物を  
とりすぎない。