

ほけんだより



はやりもので、1学期も残りわずかとなりました。本格的に夏の気候になり、熱中症の危険性が高まっています。2週間後には夏休みも始まるので、こまめに休けいや水分補給や体調に気をつけながら、暑さに負けないからだづくりを心がけましょう。
夏休み、たくさん楽しんでくださいね。



2025年（令和7年）7月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



日焼けにまつわる〇×クイズ



水の中では日焼けしない

→ ×

水が防げる紫外線は一部だけ。水面の反射で顔などは焼けやすいです。

そんなに暑くない日も日焼けする

→ ○

紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていても少し涼しく感じる日でも紫外線の80%以上が雲を貫通して地表に届いています。

日焼け止めは何時間でも日焼けを防いでくれる

→ ×

日焼け止めは紫外線を避けられないときに防ぎ止める目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。



日焼けはやけどのような痛みが出たり、将来皮膚の病気の原因になったり、あなどれません。正しい知識を持って対策しましょう！

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう