



2025年（令和7年）7月1日 大阪市立弘済小学校 ほけんしつ

はやいもので、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。

なつやすみ、たくさん楽しんでくださいね。



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つかりかけなくなつて、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。



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ぐ目的で使うもの。長時間紫外線を浴びるためのものではありません。



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

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！