

ほけんだより 7月

7月号
大阪市立桜宮小学校

梅雨が明けるまでは湿度が高く、天気も変わりやすいので体調を崩しやすい時期です。また、7月に入ると急に気温が高くなりますが、夏の暑さに慣れていないため熱中症になりやすくなります。体調が悪い時には無理をせず、早めに休むようにしましょう。

夏を元気にすごしたいゾウ



ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

① ごはんを食べよう

からだの脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

② しょう

早く遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

③ につかろう

暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

④ 補給をしよう

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

⑤ 栄養

成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。

㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺



1学期の保健室ニュース



保健室来室数(6/30まで)

けがをした	けがをした	体調が悪い
577人	403人	174人
けがの種類	けがをした場所	しょう状
1位 すりきず	1位 運動場	1位 頭痛
2位 打ぼく	2位 講堂	2位 しんどい
3位 皮膚科	3位 廊下	3位 腹つう

熱中症予防に大切なのは？

今日も暑いねえ

ぼく、熱中症対策万全だよ！

ぼうし、OK！

塩あめ、OK！

20分後…

あれ？なんだかクラクラしてきた

熱中症!? どうして？

きゆうよなか 昨日夜中までゲームしてたから…

全然OKじゃないじゃん

ポイント 睡眠不足は熱中症リスク大。健康をつくるのは基本的な生活習慣です。