



令和7年6月30日 大阪市立中央小学校 保健室

本格的な夏が始まり、蒸し暑い日が続いていますね。みなさんしっかり水分補給はできていますか？  
 熱中症は水分不足だけではなく、睡眠不足だったりご飯を食べていなかったり運動不足でも起きやすくなります。運動をするときは涼しい朝や夕方に軽い運動をしてみましょう。  
 今年の健康診断はすべて終わりました。去年と比べて自分の体にどんな変化があったでしょうか。  
 身長や体重は増えていましたか？歯はきれいに磨けていましたか？目はしっかり見えていましたか？  
 健康診断では今の自分の体を知ることができます。むし歯があった人は鏡を見ながら歯みがきをして  
 みるなど生活を見つめなおすチャンスです。受診のおすすめをもらった人は、早めに病院に行きましょう。

**熱中症の症状**

軽症
重症

立ちくらみ・めまい  
足がつる など

頭痛、吐き気・嘔吐  
だるさ など

たおれる、意識がなくなる  
体のけいれん、汗がかけない など



6月30日から清潔しらべ週間が始まります

みなさん毎日ハンカチを持っていますか？爪は短く切っていますか？  
 せっかくだに手を洗っても、服で拭いたり自然乾燥をしたりすると、手に雑菌が付いてしまいます。  
 学校に登校したとき、トイレに行ったとき、ご飯を食べる前には必ず石けんで手を丁寧に洗い、清潔な  
 ハンカチで手を拭くことを心がけましょう。





7月の健康目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう!!

## この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

### 1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる



暑いといつエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。



### 2 冷たいものばかり飲むのをやめる

2

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。



### 3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

## 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止する目的で使うもの。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!

## 熱帯夜でもぐっすりを目指して★エアコン活用のポイント



2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

### タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが、深い眠りの波が訪れる就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

### 風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

### 湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

