

# ほけんだよっ 7月

令和8年 7月号 大阪市立北恩加島小学校 保健室

今月の保健目標 『熱中症を予防しよう』

## 熱中症予防に大切なのは？



**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。

毎日暑い日が続いていますね。暑さや、外と室内の温度差で体がだるくなっていますか？冷たいものの食べ過ぎ、飲みすぎで胃腸がつかれていませんか？そんな体調不良が続くことを『夏バテ』といいます。夏の暑さで少しづつ疲れがたまっていくので、ゆっくり湯船につかったり、寝る前にストレッチをしたりして、リラックスタイムをつくってみましょう！

## 熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

### プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



### 睡眠中に

眠っている間も呼吸から揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

### お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。  
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。



## 保護者のみなさまへ

学期ごとに『健康の記録』をお渡しします。自宅でご保管してください。1学期の健康の記録に記載されている内容は、定期健康診断時のものですので、病院での結果とは異なる場合がありますが、ご了承ください。

たくさんの方々にご提供いただき、ありがとうございます。保健室での応急手当や熱中症対策等に使用させていただいています。今後もご提供いただけることにもお願いいたします。

