



ほけんだより 7月

令和8年7月
大阪市立真田山小学校

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう！

つゆ あ なつ ほんばん じき いちばん だいじ ねっちゅうしょう き
梅雨明けし、いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気をつけることです。「自分は大丈夫！」と思わず、こまめな水分補給と、無理をしない勇気を持って、健康な夏をスタートさせましょう！



なつ げんき す
夏を元気に過ごそう！



なつ あつ からだ まち あいことば やす
夏の暑さから体を守るための合言葉は「ムリせず・早めに・休むこと」です。外で遊んでいる時に「あれ？おかしいな」と思ったら、がまんせずに次の行動をしましょう。

ねっちゅう しょう
「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



ばしょ いどう
すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

からだ
体をひやす



わきのしたなど太い血管があるところを冷やしましょう。

すいぶん えんぶん
水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎなひましょう。

夏の「清潔コントロール」

清潔のための
3つの
作戦

作戦 2 着替えをする



作戦 1 汗をしっかり拭く



作戦 3 丁寧に洗う



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

暑くてたくさん汗をかく時期。汗そのものに「におい」はありませんが、肌に残った汗や皮膚の汚れを菌が食うことで嫌なにおいが発生することもある。だからこそ、体を清潔にすることが大切です。

清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った

☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている

☐ ハンカチやタオルを持ち歩いている

☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている

☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている

