

ほけんだより 7月

2026.07
大阪市立大道南小学校
保健室 No.6

雨やくもり空が多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。みなさん体調をくずすことなく元気に学校生活をすごせていますか？夏を元気にすごすためには、熱中症や日焼け、感染症の予防など、気をつけたいといけない事がたくさんあります。毎日元気にすごすために、生活リズムを整えましょう。



夏バテにバイバイ!

暑くなってから、こんな状態になっていませんか。

- 眠れない
 - 体がだるい、やる気が出ない
 - 頭が痛い
 - 食欲がない
- これはどれも夏バテの症状。

原因はこんな生活です

夜ふかし

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります

冷えすぎた部屋

外と室内の温度差が大きかったり、寒い部屋に長くいたりすると、体温調節がうまくできません

冷たいものばかり食べる

アイスやかき氷など冷たいものはかりとると、お腹が冷えてすぎて胃腸の調子が悪くなります

部屋でこころる

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテをやっつけよう!

睡眠をきっちり取る

眠ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷり寝ましょう。

エアコンの温度を下げ過ぎない

室温が28℃位になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。

ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れずに。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。

適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をします。朝や夕方など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

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っかりとかけなくなって、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。



水分不足
夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



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。



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

覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない
中等度	皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
重度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

夏にも感染症対策を

冬だけにじゃない! 感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

- 手洗い・うがいをする
- 水分をしっかりとる
- クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 夜はぐっすり寝る

保護者のみなさまへ

4月から続いていた健康診断もすべて終了しました。健康診断で、疾病や異常の疑いがありましたら「受診のおすすめ」をお渡ししています。学校での健康診断は、疾病や異常の有無を判断するスクリーニングであり、確定診断ではないため、早めの受診をおすすめします。また、受診した場合は報告書を学校までご提出ください。よろしくお願いたします。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起こった状態です。でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。