

ほけんだより

梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなってきました。天気が変わりやすいこの時期は、体調をくずしやすいので、注意が必要です。毎日規則正しく元気に過ごしましょう。

令和7(2025)年6月号

おおさかしりつきたたみしょうがっこう
大阪市立北巽小学校

ほけんしつ
保健室



こんな日は熱中症に注意！



熱中症に注意しましょう！！

暑くて湿度が高い時に気をつけたいのが熱中症です。そのような時にはげしい運動をしたり、湿度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかわります。元気に過ごすためにも、熱中症にならないように気をつけましょう！

熱中症予防に大切なこと！



6月16日(月)～20日(金)

げんき しゅうかん 元気モリモリ週間

みんなは、毎日、自分の健康のために気をつけて生活できていますか？元気モリモリ週間は、自分の生活を振り返り、元気にすごそうという一週間です。

次の項目をチェックします。できるだけ〇がたくさんつくように、規則正しい生活を心がけましょう。

□決まった時刻までに寝ましたか？



□朝7時までに起きましたか？



□朝ごはんを食べましたか？



□給食を好きくらいなく食べましたか？

□休み時間、外で元気に遊びましたか？

□なわとびを決まった回数とびましたか？

✿保護者の方へお願い✿

元気モリモリ週間の一週間、元気チェックを行います。規則正しい生活習慣が身につけられるよう、ご家庭でも声かけをお願いします。