



令和7（2025）年6月号

おおさかしりつきだつみしょうがっこう
大阪市立北 巽 小学校

ほけんしつ
保健室

梅雨の季節となり、じめじめした暑い日が多くなりました。
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。



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い

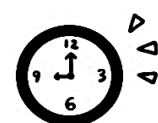


風がない

ねっちゅうしょう ちゅうい
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！

ねっちゅうしょうよぼう たいせつ
熱中症予防に大切なこと！



すいみん
睡眠をとる



あさごはんを
食べる



すいぶん
水分をとる

6月16日(月)～20日(金)



げんき

しゅうかん

元気モリモリ週間



みなさんは、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？

□給食を好きき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。