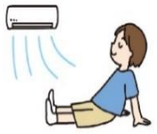
ほけんだより7月

令和8年7月発行　大阪市立鶴見南小学校

夏の健康○×クイズ

いくつわかるかな？
○か×、どちらか考えてみましょう😊



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておくと、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。

水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）を多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

プール

水の中は冷たくて気持ちが良い一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。

日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。

冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。

（こたえ）エアコン…×（暑さに弱くなる）／日焼け…○／水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）／プール…○

もうすぐ夏休み。楽しみにしている人も多いのではないでしょうか。そんな夏休みを元気に過ごすために、下の6つのポイントに気をつけましょう。

もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける

冷たいものの とりすぎに注意

クーラーのきいた部屋に こもらない

汗をかいたら こまめにふく・着がえる

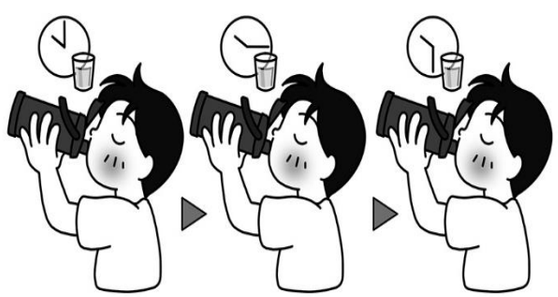
おてつだいや運動で からだを動かす

3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ

いよいよ7月に入り、これからが夏本番です。そして、熱中症になりやすい季節でもあります。睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べるなどの生活リズムをととのえるほか、水分補給や運動時の休けいなどもしっかり行ってくださいね。

水分補給は こまめに　少しずつ

一度にたくさん飲むのではなく、
コップ１杯分を何回も飲むほうが効果的！



熱中症の症状を覚えておきましょう

【重症度Ⅰ度（軽症）】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらがえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。

【重症度Ⅱ度（中等症）】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。

【重症度Ⅲ度（重症）】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。