



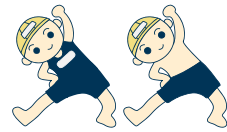
ほけんだより 7月

大阪市立依羅小学校 令和8年6月

暑さに負けない体をつくろう！

雨が降ったり、晴れて気温がぐんと上がったり、天気はころころ変わるこの時期に一番大事なことは、「熱中症」に気を付けることです。「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もって、健康な夏をスタートさせましょう！

今月の保健目標 夏を元気に過ごそう！



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。



運動するときは
こまめに休憩を



こまめに
水分補給を

水筒を忘れずに！



お友だちと「大丈夫？」と声をかけあって、一緒に水分補給をしよう！

熱中症予防ファッション

ぼうしをかぶろう

「じやまだから」と置きっぱなしにいませんか？



熱のこもらない服を着よう

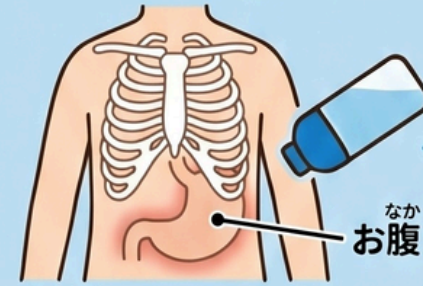
通気性がよく、汗を吸ってくれる布地の服がおすすめです。

服装も熱中症予防のために大切です

水筒の正しい持ち方

転んだときに水筒がお腹に当たると、中の臓器を傷つける大きなケガにつながります。

なぜあぶないの？



お腹には骨がないから、水筒が当たると中の臓器を直接つけてしまうからです。

すぐに教えて！



おう吐



お腹の痛み



顔色が悪い



おしっこの色が変

すぐに病院へ行きましょう。



3つのおやくそく



① かけているときは走らない。



② 遊ぶときは置く。



③ なるべく体の横にくるように持つ。

