



令和7年度7月号  
大阪市立北稜中学校  
保健室

7月になり、本格的な夏の暑さが始まっています。ほけんだよりも重ねて言っていますが、この時期一番怖いのは、やはり「熱中症」です。1年生は6月に熱中症予防講習会を受けたばかりなので、水分補給の大切さは分かってくれていると思います。(今の2・3年生も、1年生の時にお話を聴いたのですが、覚えているでしょうか?)水筒は毎日必ず持ってくるようにしてくださいね!

## 夏の部活動、熱中症にくれぐれ毛氈をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて  
風通しをよくしておく



のどがかわく前に  
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには  
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんで体調を整えておくことも大切です



自分で  
みずの  
水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

あっか  
悪化すると  
いち  
命にかかるとも。  
たいしょ  
すぐに対処しましょう。

健康診断で  
心配なところが  
見つかった人へ

## 受診・治療はOK?

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている

夏休みは治療のチャンス!

早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。

