

# ほけんだより 7月

令和8年度7月号  
大阪市立北稜中学校  
保健室

例年の暑さと比べると、意外と涼しい日が続いていますね。プールのあと「寒い…」と青ざめた顔で来る生徒もちらほらいます。ただ、それでも今の時期は熱中症が心配です。なぜなら、急に暑くなる日があったり、湿度がとて高い日があったりするからです。体が暑さに慣れていない時期は、自分でも気づかないうちに脱水になり、熱中症を引き起こす危険性が大きいので、気を付けてください△

特に、水筒は毎日必ず持ってくるようにしてくださいね!

ねっ ちゅう しょう  
**熱中症**  
かも!?

おも と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ

こんなときは  
救急車!

自分で  
水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

くび 首のまわり、  
わきの下、  
あし 足の付け根を  
冷やす

けいこう 経口補水液などで  
水分補給

悪化すると  
命にかかわることも。  
すぐに対処しましょう。

## 冷たいものをとりすぎるとどうなる?



暑い日はアイスや冷たい飲みものについて手が伸びがち。でも、冷たいもので腸が冷えると思わぬ不調につながることも。

- 夏バテになりやすくなる  
消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足します。その結果、体力が落ちて夏バテにつながります。
- 風邪をひきやすくなる  
免疫細胞の約7割は腸にいます。しかし、冷えがその活動を鈍らせるため、感染症にかかるリスクが高まります。



元気に過ごすコツは  
夏でも温活!



- ・飲みものは常温やぬるめを選ぶ
- ・冷たいものは一度にとらない
- ・生姜など体を温めるものを食べる
- ・ゆっくり湯船につかる

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。

夏休みのうちに  
治療をすませよう

