

ほけんだより 5月

2024年5月

おおさか しりつしん わ ちゅうがっこう ほ けんしつ
大阪市立心和中学校 保健室



しん がっき はじ ま がつ お あたら せいかつ な
新学期が始まってあっという間に5月も終わりです。新しい生活に慣れてき

ましたか? つか む り けんこう たいせつ
疲れたときは無理せず、こころとからだの健康を大切にしましょう。

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう!

き おん たか つ ゆ ちか しつど たか きせつ
だんだん気温が高くなってきました。梅雨が近づき、湿度も高まる季節です。ま

あつ な じ き ねっちゅうしょう き たいちよう ととの
だ暑さに慣れていない時期なので熱中症に気をつけましょう。体調を整え、

ちようし わる とき む り はや やす とうこう
調子が悪い時には無理をせず、早めに休むようにしましょう。みなさんの登校

じ かん あつ じ かん とく ちゅうい とうこうちゅう とうこうごたいちよう わる
時間は暑い時間なので特に注意してください。もし、登校中や登校後体調が悪

くなったときは先生に伝えるようにしてくださいね。

すいとう すいぶん わす 水筒など水分を忘れずに!

ねっちゅうしょうたいさく すいとう すいぶん も かわ かん
熱中症対策として、水筒など水分を持ってくるください。のどの渴きを感じ

まえ かくじ すいぶんほきゅう
る前に、各自でこまめに水分補給をしましょう。

ねっちゅうしょう まも 熱中症にならないために守ってほしいこと

- ☐ しっかり睡眠をとる
- ☐ 食事をとる
- ☐ 生活習慣に気をつけて体調を整える
- ☐ こまめに水分をとる
- ☐ たくさん汗をかいたら塩分もとる
- ☐ 運動するときは30分に1回は休憩する
- ☐ 体調が悪いときは無理せず、からだを休ませる

