



ほけんがより 7月

令和8年 7月
大阪市立三国中学校

暑さに負けない体をつくろう！

長い梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。この時期に一番大事なのは、「熱中症」に気をつけることです。「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持って、健康な夏をスタートさせましょう！

「予防のために」 やること



十分な睡眠時間の確保



睡眠不足はすべての不調の元です。ゲームやスマホはほどほどにしっかりと寝ましょう。

朝ごはんを食べる



朝ごはんはエネルギーと塩分をしっかりと補給しましょう。

無理をしない



自分で健康観察をし、少しでも不調がある場合は、絶対に無理をしない！

「熱中症かな？」と思ったらすぐにやること



すずしい場所へ移動



木かげや、エアコンのきいた部屋へ行きましょう。

体をひやす



わきの下など太い血管があるところを冷やしましょう。

水分と塩分をとる



スポーツドリンクなどで水分と塩分をおぎないきましょう。

近くの大人に知らせる



絶対にかまさない

保護者の方へ

懇談時に成長曲線をを配付させていただきます。学校で実施した身体測定の結果をもとに基準に該当した生徒全てにお知らせしています。そのため、すでに医療機関を受診されている方にも配付しています。受診されている方は主治医の指示にしたがってください。また、このお知らせは一律に受診をお願いするものではありません。ご家庭でのお子様の成長を確認する資料としてご活用いただき、心配な場合はかかりつけ医にご相談ください。

全生徒へ健康医診断結果の一覧も配付いたしますので確認ください。

