

# ほけながよりの7月

小中一貫校むくのき学園 大阪市立啓発小学校 保健室 令和3(2021)年7月

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずにしてくださいね。また、エアコンの効いた部屋にいますと肌寒く感じる人は、上着を持ってきておくといいですよ。夏を元気に乗りきりましょう。



## 「まさか！」に注意

## 熱中症

スポーツをしているから  
体力には自信があるよ

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないため、環境や生活習慣に気を付けて、休憩も忘れずに!!

水に入っているから  
プールは大丈夫だよ

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渴きに気づくのも遅れるため、プールでも、こまめに水分補給を!!

## 7月の保健行事

6日(火) 林間前検診(5年) / 14日(水) 心臓2次検診(対象者)

# 暑さに負けない体を作ろう



体にいいこと  
たくさん

## 夏野菜を探せ!

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)

- カゼ予防になるカロテンが豊富
- 夏に不足しがちな水分がたっぷり!
- ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

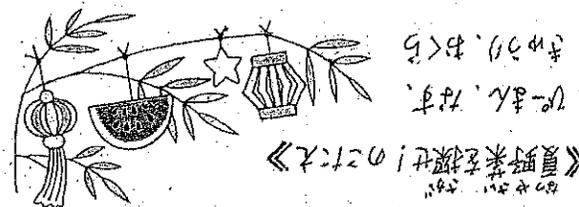
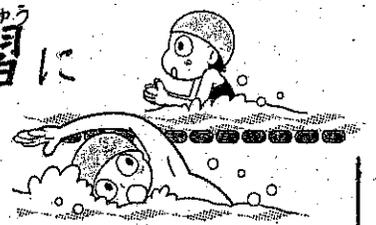
## 感染症を予防しよう

石けんを使って手洗い、うがい、顔洗い、咳エチケット、マスクの着用



## プール学習について

前日まで つめを切っておく、早目に寝る  
目・耳・鼻・皮膚の治療を済ませておく  
当日 しっかり準備運動をする  
体調が悪いときは先生に言う



《夏野菜を探せ!のコツ》