

# ほけんだより

2020. 7. 1  
大阪市立中野中学校  
保健室

7月7日は七夕。あなたはどんな願い事をしますか？皆さんに『願い事を叶えるコツ』を二つ教えます。

一つ目は、頭の中で願いがかなった場面をはっきりとイメージすること。

そして二つ目は、「必ず～になる（できる）」と毎日声に出して言うことです。ぜひ、試してくださいね。

## 夏の体調管理は「体温調節」が大事！

### 一、暑さから身を守るべし



### 暑さを避ける

暑い日は無理をしない

ひかげ 日陰で活動する

こまめに休けいする

帽子をかぶる



ときどき、ぬれタオルなどで  
からだを冷やす

服装を工夫する

汗を吸う、すぐ乾く素材

ゆったりした服

風通しのよい、薄い色の服

黒い服は避ける

### 水分補給

ふたんから

こまめに飲む  
(少しづつ、回数を多く)

のどが渴く前に飲む

朝、起きたら飲む

入浴前・後に飲む

たくさん汗をかいたら  
塩分もプラス



運動するときは

運動前・後に飲む

運動中は  
30分に1回くらい  
休けいして飲む

冷たいものを飲む

塩分もプラスする  
(スポーツドリンクなど)

### 二、冷えから身を守るべし

#### 暑い夏でも、体は「冷え」ています

こんな人は注意！

- ずっとクーラーの効いた部屋にいる
- 冷たいものばかり食べている
- お風呂はシャワーですませる

体が冷えると、めまい、頭痛、疲れやすくなるなど不調の原因になることもあります。

- クーラーの効いた部屋では1枚羽織る
- あたたかい飲み物や食材を選ぶ
- 湯船につかる など



体をあたためる  
工夫をしましょう

砂糖がたくさん入った飲み物や  
食べ物は体を冷やします。  
飲みすぎ・食べ過ぎに注意してくださいね。



#### ★☆保護者のみな様☆★

内科検診・心臓検診(1年生と対象者)、聴力検査(1・3年)、視力検査を実施しました。

健康診断後、所見があったお子さまには「治療勧告書」をお渡ししています。医療機関で受診していただき、結果を学校へ報告していただくようおねがいいたします。