



れいわ ねん がつ たち
令和4年7月1日

かなおかみなみしょうがっこう ほけんしつ
金岡南小学校 保健室

あつ ひ つづ おおさかふ ねん がつ にち がつ にち あいだ ねつちゅうしょう
暑い日が続いています。大阪府では、2022年4月25日～5月15日までの間、熱中症で
にんはんそう た ふけん ねつちゅうしょう あいつ かわ
48人搬送されています。他府県でも熱中症のニュースが相次いでいます。のどが渴してい
かん すいぶん ところ
ると感じていなくても、水分をとるように心がけましょう。

あつ なつ げんき 暑い夏を元気にすごそう

にほんきしょうきょうかい ねんなつ がつ がつ きおんけいこう へいねんな たか おお
日本気象協会によると、2022年夏(7月～8月)の気温傾向は平年並みか高いところが多
よそう きんきちほう ねつちゅうしょうけいこう げんじゅうけいかい ひ
くなると予想されています。また、近畿地方の熱中症傾向は「**嚴重警戒**」で、日によっては
きけん よそう けんこう なつ かた みなお
「**危険**」ランクになることが予想されています。健康にすごすために、夏のすごし方を見直しま
しょう。

ねつちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状



ねつちゅうしょう しょうじょう
熱中症になると、こんな症状がでます。

- ☆めまいや顔のほてり ☆筋肉痛や筋肉のけいれん
- ☆体のだるさや吐き気 ☆汗のかきかたがおかしい
- ☆体温が高い、皮膚の異常 ☆水分補給ができない
- ☆呼びかけに応じない、まっすぐ歩けない

ねつちゅうしょう おも
熱中症かな?と思ったら...

いりょうきかん そうだん きゅうきゅうしゃ よ
○すぐに医療機関へ相談, または救急車を呼びましょう

すず ばしよ いどう
○涼しい場所へ移動しましょう

いふく ぬ からだ ひ たいおん さ
○衣服を脱がし, 体を冷やして体温を下げましょう

すいぶん えんぶん ほきゅう いしき おうと しょうじょう とき むり の
○水分や塩分を補給しましょう(意識がない・嘔吐の症状がある時は無理やり飲ませません)

とうげこうちゅう しんたいてききより ちか かいわ いがい はず
○登下校中, 身体的距離が近いとき・会話をするとき以外はマスクを外しましょう

あつゝい夏は免疫力ダウンに注意!

夏は、さまざま
な理由から免疫力
が下がりがち。

冷たい食べ物・
飲み物で
胃腸が冷える

涼しい屋内と
暑い屋外の気温差で
自律神経が乱れる



熱帯夜や
冷房による
体の冷えて
睡眠不足

“シャワーだけ
入浴”で
疲れが取れない

免疫力が下がると、夏カゼはもちろん、
新型コロナウイルスなどにもかかりやす
くなってしまいます。

免疫力を下げないコツ
は、毎日の生活習慣をほ
んの少し見直すこと。

元気に夏を乗り切るた
めに、「免疫力アップ」を意識した生活
を心がけましょう!



で ま え じ ゅ ぎ よ う ね ん せ い
ヤクルト出前授業(1年生)

6月13日(月), 14日(火)に, ヤクルトの出前授業を受けました。おなかの働きや, うんちがどうして大事なのかなどのお話を聞きました。



せ い き よ う い く ね ん せ い
ツボミスクール 性教育(4年生)

6月7日(火)にワコール ツボミスクールの出前授業を受けました。女子を対象に, 体の成長についてや下着の選び方などのお話を聞きました。男子は, 担任の先生から性についてのお話を聞きました。



ほ けん し つ
保健室から

みなさん, 自分の毎日の健康状態を知っていますか? 健康観察は自分の健康状態を知るのにとっても大切です。7月はみなさんの楽しみにしている夏休みが始まりますが, 休みの間も毎日検温して, カードに記入しましょう。

