

# ほけんだより



令和7年7月発行 堺市立市小学校 保健室



あめ ひ あつ つ ゆ は ま まなつ あつ  
雨の日はむし暑く、梅雨の晴れ間は、真夏の暑さです。  
あつ ひ ほけんしつ く じどう  
暑い日は「しんどい」と保健室へ来る児童もありますが、しばらく  
やす げん き きょうしつ もと じどう まいにち あつ おも  
休むと元気になって教室へ戻る児童がほとんどです。毎日の暑さで思っ  
いじょう からだ つか ほ ごしゅ こ たいちよう  
いる以上に体は疲れています。保護者のみなさんには、子どもさんの体調  
かんり けんこうかんさつ ひ つづ ねが なつやす すこ  
管理と健康観察を引き続きお願いいたします。夏休みまであと少しです！

## あなたは大丈夫？夏バテチェック！

ひ ざ つよ きおん たか ひ ふ  
日差しが強く、気温の高い日が増えてきました。  
なつ せいかつ おく  
夏バテしやすい生活を送っていないか、チェックをしてみましょう。

よ  
夜ふかしを  
している。

しょうじ  
食事をとらない  
ことがある。

つめ の もの  
冷たい飲み物を  
よく飲んでいる。

クーラーをずっと  
つけている。

しつない  
室内にいて  
からだ うご  
体を動かさない。

こ ひと  
4～5個の人

なつ せいかつしゅうかん  
夏バテになる生活習慣  
きそくただ せいかつ  
です。規則正しい生活を  
おく いま せいかつ  
送って、今の生活から  
ぬけだしましょう。

こ ひと  
1～3個の人

いま せいかつ つづ  
このまま今の生活を続け  
なつ  
ていると、夏バテになっ  
せいかつしゅうかん  
てしまいます。よい生活習慣  
を身につけましょう。

こ ひと  
0個の人

なつ しんばい  
夏バテの心配はありませ  
いま せいかつ つづ あつ  
ん。今の生活を続けて、暑  
なつ の  
い夏を乗りこえましょう。

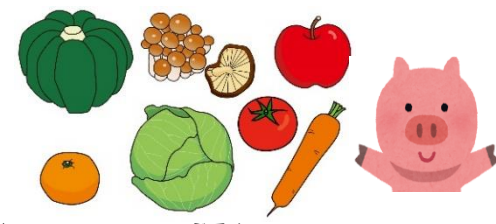
## なつ 夏バテを防ぐには・・・？

あま  
甘いものをとりすぎない



あま しょうよく ていか  
甘いものをとりすぎると、食欲の低下、  
た もの きゅうしゅう  
食べ物の吸収がさまたげられます。

ふく た もの  
ビタミンBを含む食べ物をとる



なつ ぶそく  
夏はビタミンB不足になりがちです。  
しょうじ  
バランスのよい食事をとるように  
とく ぶたにく  
しましょう。ビタミンBは、特に豚肉  
おお ぶく  
に多く含まれています。

あせ  
汗をかく



き へや と  
クーラーの効いた部屋に閉じこもらず、  
そと で てきと あせ  
外に出て適度に汗をかきましょう。

きそくただ せいかつ  
規則正しい生活をする



はや はやお  
早ね早起きをしっかりと、バランスのよ  
しょうじ けんこうてき す  
い食事をとり健康的に過ごしましょう。  
すいみんぶそく からだ つか なつ  
睡眠不足になると体の疲れがとれず、夏  
バテしやすくなります。



## プールのあんぜんを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

**準備運動** じゆん び うん どう  
しっかり準備運動をして、水に入る  
まえ からだしゅう きんにく  
前に体中の筋肉をやわらかくしてお  
きましよう。体ががたまったままだ  
きゅう およ  
と、急に泳いだ  
とくに足がつつ  
あし  
て溺れてしまう  
き けん  
危険があります。

**水分補給** すい ぶん ぼ ぎゅう  
水の中にいると涼しく、体  
もぬれているのでわかりに  
くいますが、泳いでいると  
あせ  
きも汗はたくさんかきます。  
からだ すいぶん た なつしゅうしやう たお  
体の水分が足りなくなると熱中症で倒  
れてしまう危険があるので、こまめに  
きゅうけい すいぶん ぼきゅう  
休憩して水分補給をしましょう。

ねっちゅうしょう しゅるい て あ  
＜熱中症の種類と手当て＞

ねっしゅん  
熱失神



ひ ふ けっかん かくちよう けつあつ ていか のう  
皮膚血管の拡張により血圧が低下し、脳  
への血流が悪くなることで、めまいや失神  
をおこします。顔面蒼白となります。  
体温は正常からやや低めになります。

ねつ  
熱けいれん



たいりよう はっかん すいぶん たいりよう  
大量に発汗して水分だけを大量にとるこ  
とで、血中の塩分濃度が低下し、痛み  
をとまなう筋肉のけいれんをおこします。  
手や足がつったり、筋肉痛をおこします。

ねつ ひ ろう  
熱疲労



たいりよう はっかん すいぶん ほきゆう  
大量に発汗して水分補給がおいつかず、  
体が脱水状態になり、吐き気・頭痛・  
めまい・だるくて力が入らないなどが  
みられます。

ねっしゃびよう  
熱射病



たいおん じょうしょう ちゅうすう き のう いじょう  
体温の上昇により中枢機能に異常をきた  
した状態です。意識障害(応答がにぶい・  
言動がおかしい・意識がない)がみられた  
り、ショック状態になる場合もあります。

ねっちゅうしょう おうぎゅう てあて  
熱中症の応急手当て



☆すずしいところで横になり、太い血管のあるところ  
を冷やす。  
★水分・塩分補給をする。(経口補水液が望ましい)  
★霧吹きなどで体をぬらし、うちわなどであおぐのも  
効果的に体を冷やせます。  
★意識がもうろう、高体温、汗が出ない  
などの時は救急車を呼びましょう。  
★吐き気などがあり、自分で水分がとれない場合も病院で処置を受けましょう。

119



熱中症を  
防ぐ



①熱中症になりにくい体づくりをしよう。

○早ね早起きを心がけて十分な睡眠時間を取りましょう。

○朝ご飯をしっかりと食べてから登校しましょう。

食べ忘れると水分・塩分不足になり、熱中症のリスクが高くなります。

○規則正しい生活で体調を整えましょう。

②こまめな水分補給をしよう。

○水筒を忘れずに持ってきてきましょう。

(十分な量を用意して、半日授業の日も必ず持ってきてきましょう)

○屋内でも熱中症になる危険があります。  
屋内でも屋外でもこまめに水分を取りましょう。

③暑さ対策をしよう。

○外に出るときは必ず帽子をかぶりましょう。

○登下校中や体育のとき、外で活動するときは  
マスクを外して過ごしましょう。



大丈夫?

そのひとで救える命がある



学校で起  
こる熱中症  
は、毎年約  
5,000件※。死亡事故の  
多くが体育の授業や部活  
などのスポーツ活動中  
に起こっています。

もっと練習してうまくなりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さんは、自分でも気付かないうちに無理をしがち。  
もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが  
声を掛けてあげて  
大丈夫? 水分  
とってる?



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。  
自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。