

ほけんだより



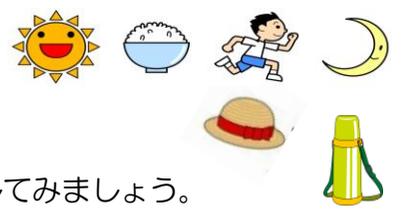
令和7年7月発行 堺市立市小学校 保健室



ことし がつすえ つゆ あ なつほんばん
今年は6月末に梅雨明けしました。夏本番です。
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
て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。

しょくじ 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
てしまします。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



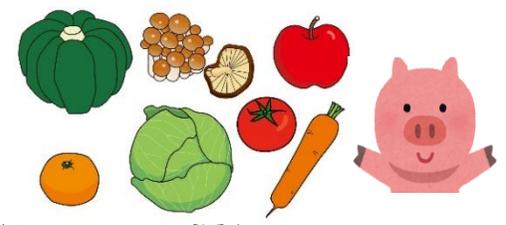
あま しょくよく ていか
甘いものをとりすぎると、食欲の低下、
た もの きゅうしゅう
食べ物の吸収がさまたげられます。

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。

ぶく 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。

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おもいますが、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 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。体がたまったままだ
と、急に泳いだ
きゅう およ
ときに足がつつ
あし
て溺れてしまう
おほ
危険があります。

水分補給 水の中にいると涼しく、体
みず なか すず からだ
もぬれているのでわかりに
くいですが、泳いでいると
おほ
きも汗はたくさんかきます。
あせ
からだ すいぶん た ねつちゅうしょう 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
きけん
きゅう
休憩して水分補給をしましょう。

