

ほけんだより7が

令和3年 7月6日
京都市立嵯峨野小学校

じめじめした暑い日も、力 いっぱい外で遊んだり、楽しそうにプールの授業をう
けているみなさんをみると、元気をもらえます。でも、気温や湿度が高い日はしんど
くなりやすく、また気温がぐんぐんあがっていくと熱中症の心配もできます。
元気いっぱいみなさんでも注意が必要です。

夏休みまであと少し！それまで元気に学校に来れるように、体調管理をしっかり
していきましょう。

あつ ひ 暑い日のおやくそく！

ねっちゅうしょう き
～熱中症に気をつけよう！～

梅雨が明ける頃、気温が急に高くなってきます。する
と、体が暑さに慣れていないせいで「熱中症」にかかる人が多くなります。
熱中症は命に関わる病気で、大人よりも子どもの方がなりやすいです。しっか
り予防していきましょう！

よぼう
予防のポイント①

そと で とき
外に出る時はぼうしをかぶろう！

よぼう
予防のポイント②

すいぶんほきゅう
こまめに水分補給をしよう！

よぼう
予防のポイント③

すず きゅう
涼しいところで休けいを入れよう！



たいちょう とき むり たいせつ
体調がよくない時には、無理をしないことも大切です。

こんげつ
今月のほけんもくひょう

なつ けんこう ～夏を健康にすごそう～



なつ けんこう 夏の健康チェックをしてみよう！

は やねはや お
★早寝早起きをして、しっかり寝られている。

(はい・いいえ)



て あら
★手洗い・うがいをこまめにしている。

(はい・いいえ)



て あし みじか
★手足のつめは短くきっている。

(はい・いいえ)



なつ やす せい かつ みだ ちゅう い 夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

人間は、昼に活動し夜に眠るというリズムを持っています。そのリズムを保つた
めには、早起き早ねをして、朝ご飯をしっかり食べることが大切です。夜ふかし朝ね
ぼうをしてすいみん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

●●● すいみん不足が体にあたえるえいきょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる