

ほけんより

令和3年 7月6日
京都市立嵯峨野小学校

あつ ひ ちから そと あそ たの ぶーる じゅぎょう
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てきます。
元気いっぱいのみなさんでも注意が必要です。

なつやす すこ げんき がっこう こ たいちょうかんり
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 暑い日のやくそく！

ねっちゅうしょう き
～熱中症に気をつけよう！～

つゆ あ ころ きおん きゅう たか
梅雨が明ける頃、気温が急に高くなっています。する
からだ あつ な ねっちゅうしょう ひと おお
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。
ねっちゅうしょう いのち かか ひょうき おとな こ ほう
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
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

すす 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

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！

にんげん ひる かつどう よる
人間は、日に活動し夜にねむるというリズムを保っています。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

裏面あり