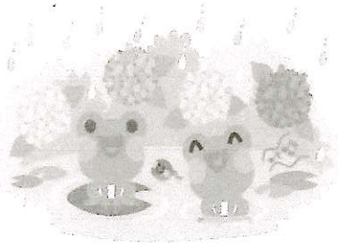
ほけんだより

NO. 5
柏原市立柏原小学校
2026. 7. 1



最近、保健室に気持ちが悪い、体がだるいと言ってくる人がふえてきました。むし暑い日が続くと、つかれやすく、体調もくずしやすいです。
規則正しい生活を心がけて、熱中症やその他の病気にならないよう、気をつけていきましょう。

体にやさしい生活をしよう!

体にやさしい生活とは、「むし暑さなどで体の調子が悪くならないように、自分でどんなことができるかな？」って考えながら生活することです。

ハンカチ



汗をかいたら必ずふこう。汗をそのままにしておくと、体が冷えます。

シャワー・おふろ



ほこりや砂が汗といっしょにつきやすいので、スッキリ洗い流しましょう。

ぼうし



ひさしやつばが大きいと、顔のほうがかげになって、目にもやさしいよ。

睡眠



気温の差が大きいときは、体の疲れをとるために睡眠時間をたっぷりとりましょう。

水分



汗をいっぱいかいているからね。ときどき水分で体をうるおそう。

栄養



1日3回、食事をしっかりとらないと、ガソリンの入っていない車と同じで動けません。

≪熱中症に気をつけよう！！≫

熱中症は暑い環境の中で、長時間運動や活動をしたときに体の中の水分が不足して、汗が出なくなったり、体温調節がうまくできなくなったときに起こります。

◆症状◆

- 高熱
- のどがかわく
- 頭痛
- 吐き気
- 体がフワフワする



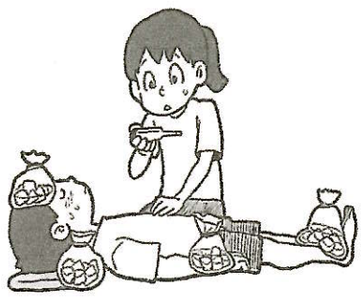
◆予防法◆

- 暑い場所での長時間の活動を避ける
- 規則正しい生活をする
- 水分を十分にとる



子どもの場合、体重の約70%が水分です。体の水分が足りず、汗が出なくなると体の体温調節がうまくできなくなり、脱水症状を起こします。

◆熱中症になったらどうしたらいいの？◆



- 涼しい所へ運び、衣服をゆるめる
- 頭、首、手足を冷やす
- 意識があり吐き気がなければ冷たい飲み物を飲ませる（水または薄い食塩水）
- 40℃以上の熱があるときは救急車を呼ぶ

7月のほけん行事

7日(火)・・・ブラッシング指導４年　　8日(水)・・・ブラッシング指導５年
9日(木)・・・ブラッシング指導６年