

ほけんだより7月

れいわ ねん がつふつ か か おぐらしょうがっこう ほけんしつ
令和8年7月2日(火)小倉小学校 保健室

きゅう あつ ひ ふ あつ ひ
急に暑い日が増えてきました。暑い日に

きを付けたいのが「**熱中症**」です。

ねっちゅうしょう あつ ばしょ なが じ かん
熱中症とは、暑い場所で長い時間をすご

していたり、水分をとらなかつたりすることで、

たいおん ちょうせつ たいちょう わる
体温が調節できなくなり、体調が悪くなるこ
とです。

7月のほけん目標

暑い日を

上手にすごそう

▼目次

・ほけんだより【児童向け】

ねっちゅうしょう げんいん ふそく
◇熱中症の原因は3つの不足!?

みず じ こ ふせ
◇水の事故を防ごう

・保健だより【保護者の方へ】

おやこ なつ よぼう
◇親子で夏バテ予防

◇スマホ・タブレット・わが家の
ルールを決めよう

熱中症の原因は 3つの不足!?

ねっちゅうしょう あたま
熱中症になると、頭がいたくなつたり、
からだ
体がだるくなつたり、気持ちが変わる
くなります。

ねっちゅうしょう い か
熱中症にならないために、以下の3つ
のポイントを知りましょう。

水分不足

なつ あせ
夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



タイミングは…
のどがかわく前に！

睡眠不足

睡眠不足だと汗を
しっかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



小学生に必要なすいみん時間は…

9～12時間

運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



たとえば…朝のラジオたいそうや、
夕方のおさんぽからはじめてみよう！

水の事故を防ごう

あつい夏は、海や川、プールでの水あそ
びが楽しいですね。安全に水あそびを楽し
むために、次のことに注意しましょう。

水遊びのときに 注意したいこと

- ・準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休けいをとる
- ・体調が悪いときはムリをしない



プールでは、

さらにココにも気をつけて

- ・施設のルールや
係員さんの指示を守る



海や川では、

さらにココにも気をつけて

- ・子どもだけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く





保護者
の方へ

梅雨明けを迎える7月は、急な暑さに体がついていかず、心もお疲れ気味になりやすい時期です。「なんとなく体がだるい」「食欲がない」といった夏バテのサインが出ていませんか？少しの工夫で、大人も子供も、夏を乗り切る元気な体を作りましょう！

暑さに負けない体をつくる！

親子で夏バテ予防



夏バテする3つの理由

- 自律神経の乱れ
- 水分不足
- 消化機能の低下



対策①：

3つの栄養素で「バテない食事」



- ビタミン B1（疲労回復）
- ミネラル（食欲増進）
- タンパク質（体力の維持）

暑いと冷たい麺類だけで済ませがちですが、それだと栄養が偏り、余計に疲れやすくなります。上記の栄養素をぜひ意識して取り入れてみてください。

💡 朝ごはんが救世主！

朝しっかり食べることで、1日の代謝が上がり、夏バテしにくい体を作られます。

食欲がないときはバナナやヨーグルト、スープなど口当たりの良いものから試してみましょう。



対策②： 冷房病（クーラー病）に気を付けて

そと しつない おんどさ
外と室内の温度差

たいおんちょうせつ
体温調節できない

からだ こんらん
体が混乱

じりつしんけい みだ
自律神経が乱れる



外の猛暑と、室内の冷えの「温度差」が激しいと、自律神経が乱れて夏バテの原因になります。

- エアコンの設定は 26～28℃を目安に
- 冷えやすいお腹や足元を守るため、薄手の腹巻や靴下を活用する
- 湯舟に浸かって体を芯から温め、血行を良くする



＼ スマホ・タブレット ／

わが家のルールを決めよう

夏休みになると、どうしても自由な時間が増え、スマホやゲームに熱中しがちになります。

ゲームやスマホの使用を、子供の意志だけでコントロールするのは難しいものです。

休みの前（7 月中）に親子でルールを話し合うことが大切です。

① 時間を決める

「1 日 1 時間まで」など、お互いが納得する時間を設定。タイマーを活用する。

② 場所・時間帯を決める

「リビングで使う」「寝る 1 時間前は触らない」など。

③ ペナルティも一緒に決める

ルールを破った時の対応も、あらかじめ子どもと一緒に決めておく。

💡 子供が自主的にルールを守るためには、子供自身が「**これなら守れる！**」というルールを、最終的に自分で決めることが大切です。