



令和7年7月
玖珂小学校保健室
※お家の人と一緒に
読みましょう

1学期も残りわずかとなりました。暑い日が多くなり、**熱中症**にも注意が必要です。
7月19日と31日は土用の丑の日です。「う」のつく旬のものを食べて**夏バテ**を**予防**すると良いとされています。**うなぎや梅干し、瓜（きゅうりやスイカ）**など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物がたくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養をとって、**元気に過ごしましょう。**

暗号にチャレンジ

ヒント：はなたさかあ
みひにちしきい
むふめつすくう
れてせけ

下の暗号をとくと出てくる言葉は何か？

ぬ て ち る い き も く

暑さによって体温調節がうまくいかなくなり、
体にいろいろな不調がでることをいいます。頭が痛くなったり、めまいがしたり、
ひどくなると吐き気がしたり、気を失ったりすることもあります。

暑さを防ぐ方法4つ

- ①水分補給・・・「のどがかわく前」に飲みましょう。
- ②睡眠・・・ぐっすりねむって汗をかきやすい体にしましょう。
- ③運動・・・朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をして
体を暑さに慣らしましょう。
- ④食事・・・冷たいものばかりではなく、夏野菜など栄養バランスのよいものを
しっかりととりましょう。

熱中症に 気をつけよう

みな とうげこう じかん きおん たか ちゅうい ひつよう
皆さんが登下校する時間も気温が高いため注意が必要です！

登下校中の交通安全等も考えた上で、自分に合った暑さ対策

をお家の人と相談しましょう。

たとえば、日傘を使うことも考えられます。

下校前には・・・

必ず水筒の中に水（お茶）が十分に入っているか確認を
しましょう！入っていない場合は水を入れて帰りましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、
効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために

休み中も早ね・早起きをつづける	3度の食事をしっかり、おやつはひかえめ	夏休みのうちに治療をすませよう
クーラーのきいた部屋にこもらない	おてつだいや運動でからだを動かす	冷たいものとりすぎに注意