



大阪府立堺聴覚支援学校
保健室
令和8年7月

気温も高くなり、とうとう夏がやってきましたね。今年の夏も猛暑になりそうです。暑さに負けず元気に夏を乗り切るために、熱中症対策を心がけましょう。7/18～8/31までは待ちに待った夏休みですね♪夏休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整え、充実した毎日を過ごしましょう。

夏を元気にすごしたいゾウ

ゾウが保健室からもらったお手紙を、ヤギが少し食べちゃった。穴の部分にはなんて書かれていたかな？ゾウに教えてあげよう。お手紙には夏を元気にすごすコツが書いてあったよ。

ごはんを食べよう

① 体と脳に1日のエネルギーを補給できるよ。

早寝・早起しよう

② 遅くまで寝ていると、生活リズムが崩れるよ。

補給をしよう

④ 「のどが渴いた」と思う前に、こまめに補給しよう。

栄養のいい食事をとろう

⑤ 成長期の体にはたくさんの種類の栄養が不可欠。肉・魚・野菜などいろいろなものを食べよう。

につかろう

③ 暑くてもシャワーだけで済ますのはNG。体の疲れが取れないよ。

7月の保健行事

SUNDAY	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY	SATURDAY
			1 	2 体重測定 (小・低学年)	3 体重測定 (小・高学年)	4
5	6 	7	8 中尾心理士の相談日	9 体重測定 (幼)	10	11
12	13	14	15	16	17 終業式	18
19	20	21 	22	23	24	25
26 	27	28	29	30	31 	

※8日につきましては、希望がある場合は保健室までお伝えください。



夏休み 歯みがきカレンダー



幼稚部、小学部のみなさんに、歯みがきカレンダーを配ります。朝、昼、夜のご飯を食べたあと、きれいに歯をみがいて、カレンダーに色をぬったり、シールをはったりしましょう。最後に感想を書いて、始業式の日保健室に提出してください。うれしい景品がもらえるかも…！



今年度の学校検診を受けて、対象者にのみ受診勧告を配布しています。まだ受診されてない人は、夏休み中に受診されることをおすすめします。

熱中症ってなあに？

軽症



・めまい

・立ちくらみ

・こむら返り



・嘔吐

・吐き気

・体のだるさ

重症



・倒れる

・けいれん

・意識朦朧

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、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。



水分不足

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。



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。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

熱中症はレベルにより様々な症状があらわれます。重症の場合、命にかかわることもあります。しんどいと感じたときは、涼しい場所に移動したり、水分と塩分を補給したりと、すぐに対応することが大切です。

水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？

①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい水分を失っている？

①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省 HP

