

ほけんだより 7月

令和8年(2026年)7月1日
豊中市立高川小学校 保健室

今月のほけん目標

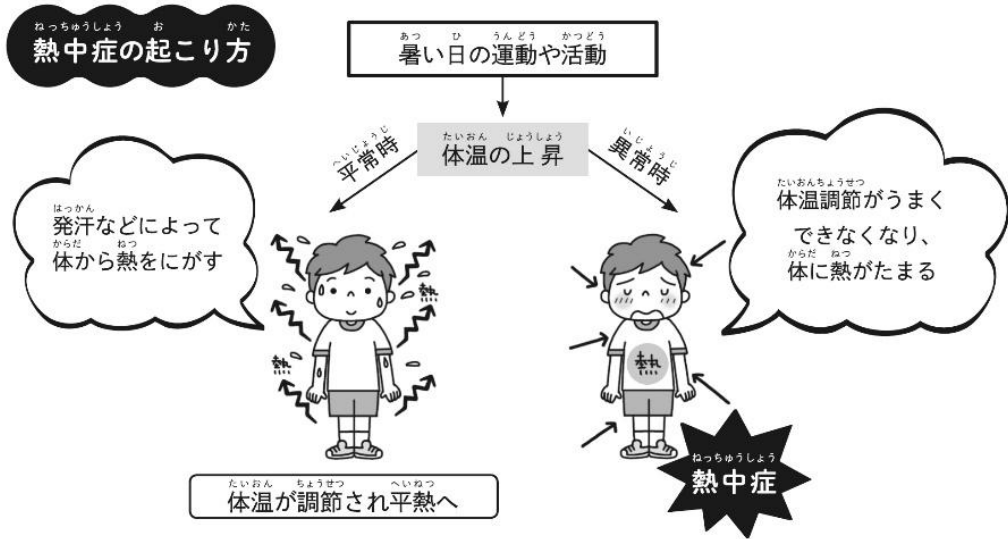
- **熱中症にきをつけよう**
- **冷房時の健康について考えよう**



◆熱中症に注意!!

熱中症とは・・・

気温や湿度が高いときや、体をたくさん動かして体温が高くなると、体に熱がこもり、体温の調節がうまくできなくなってしまいます。このような状態を熱中症といい、体がだるい、頭が痛い、吐き気などがおこり、ひどいときは意識を失ってしまいます。最近では、体をたくさん動かしていなくても、熱中症になる人がいます。



熱中症を防ぐには・・・

- ★日があたる場所では、帽子をかぶり、日かげで休むときは帽子をぬごう。
- ★水分をこまめにとろう!のどが渇いたと感じていなくても、「登校したら」「休み時間になったら」お茶を飲もう。(水筒は絶対に忘れない!!)
- ★学校の行き帰りに、日傘をさすのも効果的。
- ★毎日、十分に睡眠をとって、しっかり朝ごはんを食べてよう!



おしっこの色で脱水チェック!

「おしっこの色」は、自分の体が水分不足になっているかどうか分かる魔法のサインです。
トイレのたびに色を見て、熱中症から自分の体を守って暑い夏を元気にすごしましょう。

透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を



暑さから頭を守ろう

「雨傘は持ってるけど日傘は持ってない」という人もいます。

日差し(紫外線)のカット率を見てみると→日傘が★100%に対し、雨傘(ビニール傘以外)でも★85~95%あります。通気性の問題などで日傘が一番ですが、雨傘でも十分な効果はあります。暑さでダメージを受けやすい「頭(脳)」を帽子や日傘などで守ることは、熱中症予防に大変効果的なので、活用してみましょう!



冷房病に気をつけて

気持ちよく勉強ができるように、学校では冷房が入っています。
暑いという人もいれば寒いという人もいてそれぞれ感じ方は違います。



冷房で体が冷えすぎるとこんな症状が...

おなかがいたい

あたまがいたい

きもちがわるい

しんどい

予防のために...

★いつもTシャツの下に肌着を着よう!!

(寒いときは保温になり、暑いときは汗をすいとして体の表面の温度をさげる手伝いをします。)

★体調が悪いときや、寒いと感じるときは、上に着る服を持ってこよう。

★袖の無い服は体が冷えやすいので控えよう。

★汗をふくタオルやハンカチ、必要であれば着替えのシャツを持ってこよう。

(汗をそのままにして冷房中の教室に入ると、風邪をひく原因になります。)



保護者の方へ



◎持参薬について

学校に薬(飲み薬・塗り薬・吸入薬・目薬・薬用リップ等)を待ってくる場合は、安全上の観点から、必ず担任に連絡帳やコドモン(その他の連絡欄)でお知らせください。薬は記名し、用法容量も分かるようにして、ランドセルのポケットに入れてください。※確認の電話をさせていただく場合もあります。よろしくお願いたします。

