

ほけんだより

7月

令和7年(2025年)6月30日 札幌市立北陽小学校

ほんかくてき なつ ちか
本格的な夏が近づいてきました。この時期は体力や食欲が落ちたり、睡眠時間も不十分だったりして夏バテや熱中症に気を付けてほしいです。こまめな水分補給と規則正しい生活を送り、この夏も元気に乗り越えていきましょう。

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。



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

紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、
将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

紫外線が強い午前10時～午後2時は
外出をさける

帽子

日かげ

日焼け止め

長袖長ズボン

日傘

サングラス



おうちのかたへ



一気に夏本番という気候になりました。
こまめな水分補給のために、水筒の持参がおすすめです。
必要に応じて、保冷タオルなどの準備もお願いいたします。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが**手のひらを冷やすこと**。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

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



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る



医療券について

就学援助を受けている方で、夏休み中に医療券が必要な場合は、できるだけ休みに入る前に連絡をお願いします。予定が決まりましたら、早めにお知らせください。