



れいわ ねん がっごう
令和7年7月号
はんしんとくべつしえん がっごう
阪神特別支援学校
ほけんしつ
保健室

つゆ あいま まなつ かん ひ すこ ふ
梅雨の合間に、真夏を感じさせる日が少しずつ増えてきました。今年の夏もとても暑くなりそうで
あつ なつ げんき す
す。暑い夏を元気に過ごすためには、まいにち はやね はやお ばらんす よ しょくじ てきど うんどう
などの生活リズムを整えることがとても大切です。夏の暑さに負けず、元気いっぱいすごしましょう。

あつ なつ けん こう 暑い夏を健康に過ごすためのやくそく

ねっちゅうしやう
熱中症



きほん むり
基本は無理をしない。
すいぶんほきやう
こまめに水分補給。

いちやう きのうていか
胃腸の機能低下



あいす じゅーす
アイスやジュースなど
つめ
冷たいものをとりすぎない。

れいぼうびやう
冷房病



れいぼう タイマー じやうず つか
冷房のタイマーを上手に使っ
て、冷えすぎに注意！

なつ や さい く い ず 夏野菜のクイズ

なつやさい なかま つぎ
夏野菜の仲間、次のどれかな？(6つあります)



はくさい



だいこん



きゅうり



なす



とまと



ピーまん



とうもろこし



かぼちゃ



れんこん

なつ やさい すいぶん
夏の野菜は水分がたっぷりです。水分
補給にぴったり！さらに夏野菜にふくま
れる成分には、体にこもった熱をクー
ルダウンしてくれる効果もあります。暑
くて食欲が落ちているときこそ、夏野菜
をしっかり摂取して、この暑さを乗り切
りましょう。

こた
答え：きゅうり・なす・とまと・ピーまん
とうもろこし・かぼちゃ