

# ほけんだより 7月

令和8年7月号  
 はんしんとくべつしえんがっこう  
 阪神特別支援学校  
 ほけんしつ  
 保健室

夏の日差しを感じる日が増えてきました。暑い日が続くと、体が疲れやすくなったり、熱中症になりやすかったりします。水分をこまめにとる、十分な睡眠をとる、ご飯をしっかりたべるなど規則正しい生活を心がけましょう。夏休みまでもう少しです。夏の暑さに負けず、元気に学校生活を送りましょう。

## こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



たくさん汗をかいたときは、水分と塩分の両方をとるようにしましょう。

## 夏かぜに注意!

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷房の効きすぎた部屋で過ごしすぎたり、おなかを出して眠ったり、冷たいものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差（涼しい屋内と外の暑さの差）も、体調を崩す原因になります。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも!? 「寒い〜」「体を温めて!」という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。

