

# ほけんだより 7月

令和7年7月2日  
一宮市立大和西小学校

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

エアコンのあるところでは…



外へ行く時は…

※暑い時間は出かけない。



水分をとる時は…



ねる時は…



熱中症の症状

軽症



重症



熱中症かも!?



自分で  
水が飲めない  
受け答えが  
おかしい

熱中症予防に

手のひら冷やし



朝ご飯

熱中症予防にも  
最適!



ジュースには糖分がおおく入っています。飲みすぎには気をつけましょう。  
水分をとることは大切ですが、冷たいものばかりとると、冷えすぎておなか  
がいたくなるかも……。体のことを考えてとるようにしましょう。