

6

月 ほけんだより

令和8年6月8日
針ヶ谷小学校 保健室

春が過ぎて、いよいよ梅雨の季節がやってきますね。
6月は、まだ暑さに慣れていないため、実は熱中症になりやすい時期です。
本格的な夏が来る前に、今から少しずつ「暑さに強い体」を作っていきましょう!

しよねつじゅんか 「暑熱順化」って知ってる?

暑熱順化とは「体がだんだん暑さになれていくこと」です。みんなの体は、冬から春の間、ずっと涼しい天気の中で過ごしてきました。そのため、まだ「上手に汗をかいて、体温を下げるスイッチ」が準備できていません。

体が夏モードになっていない今の時期は、急に暑くなった日や、雨上がりのムシムシする日に熱中症になりやすくなってしまいます。

本格的な夏がやってくる前に、少しずつ汗をかく練習をして暑さに強い「夏モードの体」を作っていきましょう!

今すぐできる! 「夏モードの体」をつくる3つのミッション

ミッション①

毎日、湯船につかりよう!

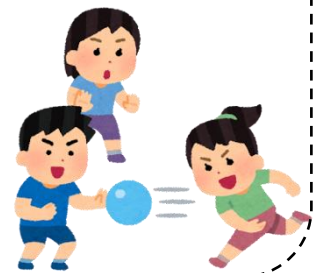
湯船につかって汗を
かく練習をしよう!
水分補給を忘れずに!



ミッション②

元気に外で遊んだり、運動したりしよう!

外で体を動かして
じわっと汗をかく
機会を増やそう!



ミッション③

エアコンを上手に使おう!

暑いときは我慢しないで
エアコンを使おう!
でも、冷やしすぎには注意!



暑さに負けない
体を作って、元氣
に過ごそう!

