

# ほけんだより



梅雨入りをして、雨の日が続いたかと思えば、よく晴れた日が続いたりと天候が短い期間で、

よくかわる季節になりました。雨の日の過ごし方どうでしょうか？何か楽しいことができるかな？  
なんて考えるのもいいかもしれませんね。また、晴れた日は運動場で元気に遊んで気分転換もいいと思います。

暑い夏、外に出かけるときに必要なものは、水筒、汗拭きタオル、帽子の3点です。それから、大事なことは「こまめに手洗い、よく食べて、よく寝ること」です。これで元気に夏をすごしましょう。

## Q夏のすべり台 表面は何度？

答えは…

●7月のよく晴れた日（気温31.0℃、湿度45%）の調査では…

すべり台：70.5℃      ベンチ：58.1℃      地面：69.6℃

① 約10℃      ② 約30℃      ③ 約70℃



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

## もうすぐ7月。7月に関係のある言葉を 知っていますか



7月1日は

### 半夏生

この日から5日くらいの間「天から毒が降り、地から毒草が生える」という言い伝えがあり、農家では半夏生までに田植えを終わらせるのが習慣になっています。

また、タコや焼きサバ、きなこもちなど、田植えで疲れた体を元気にするものを食べる風習も。

半夏生を過ぎると梅雨が明け、一気に暑くなります。疲れやすい夏が来る前に体を休める、蒸し暑い時期を乗り切るための栄養をとるなど、どれも昔の人の知恵なのです。



## 汗の話

汗には2つのタイプがある

1つは体の熱を外にがす汗。この汗は全身に数百万個もある汗腺（エクリン腺）から出ます。この汗は無色でニオイもありません。



思春期をすぎると、体の限られたところにある汗腺（アポクリン腺）が発達します。わきの下から出る汗が

多く、白くにごっていて、ニオイの元になる成分を含んでいます。



## 汗のすごいはたらき

普通の生活でも、汗は1日に500~1,000mLほど出ます。体重60kgの人が100mLの汗をかくと、体の余分な熱は、なんと1℃くらい持ちさられるそうです。

4月からの自分を振り返ってみよう

# 健康チェック

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

## ✓ チェックの数が...

**6-7個：その調子！**

このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！

**3-5個：もう少し！**

がんばりたいことは何か？  
2学期の目標を決めよう！

**0-2個：がんばろう！**

できそうなことから少しずつ始めてみよう！

## 7月の保健行事

7月6日(月)～10日(金) 聴力検査があります

6日(月)	5年生
7日(火)	3年生
8日(水)	2年生
9日(木)	1年生
10日(金)	予備日

やってみよう

**実験** 目を閉じて、鼻をつまんだまま〇〇味のアメを食べたら...さて、なに味かわかるかな？

**鼻をつまんでも味はする？**

結果は？

「甘いアメ」ということはわかって、なに味かわからないはず。でも鼻をつまむのをやめると「(例えば)オレンジ味だ！」とわかります。不思議ですね。

なぜだろう？

鼻がとおると口の中の空気が鼻の奥まで届きます。鼻の奥の天井にはニオイを感じる部分があります。ここで感じるニオイと、舌の感覚が一緒になって初めて、微妙な味の違いがわかるのです。

### 保護者様

先日、春の健康診断として、二測定(身長、体重)に続き、視力検査を行いました。学校における視力検査は1.0, 0.7, 0.3の3指標で判定をして差し支えないと改正されました。そのため、この3指標のみで検査を行っています。学校の視力検査はあくまでもスクリーニングが目的で行っています。ご家庭では、検査結果を参考にさせていただき、日ごろのお子さまの様子から眼科受診等のご判断をお願いしたいと思います。

また、早々に受診され受診結果を届けていただき、ありがとうございます。お子さまが健やかに学校生活を送られるようお手伝いをさせていただきます。