

ほけんだより7月

令和5（2023）年 7月
桜井谷小学校 ほけんしつ

7月30日は土用丑の白。梅雨が明け本格的に暑くなる時期なので、「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防すると良いとされてます。うなぎや梅干し、瓜（キュウリやスイカ）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物たくさんあります。好き嫌いせずしっかり栄養を取って、元気に夏を過ごしましょう！



その 水分不足 熱中症の危険あり！

水分不足

汗をかき分、こまめな水分補給を
夏はたくさん汗をかきます。こまめに水分補給しないと、ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に
熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとみましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう
毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

危険！
熱中症が
起りやすい
3条件

栄養不足
体調不良
脱水状態
(下雨など)

行・激しい運動
動・慣れない運動
水分をとって
いない

環境
・気温（室温）、
湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった



行ってきまーす！の前に

持ったかな？

水筒 帽子 タオル

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

汗っかきは誰？

汗っかきだと思う動物を選ぼう。

① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。
実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。
汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に
過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が
出る穴）がないから、汗をかかないよ。

まいにちも すいとろとぼうしは毎日持ってこよう！

少しずつ気温が高くなり、休み時間や体育の後に、汗を流して「あつい〜」「のどかわいた〜」と言っている子をたくさん見かけます。十分なすいみんとバランスの取れた食事をとり、体力を落とさないことと、こまめな水分補給が大切です。そのために、水とうは、毎日持ってきましょう。

また、登下校や休み時間、外に出るときは帽子をかぶりましょう。日傘やクールリング、クールタオルで暑さをしのぎましょう！



おうちの方へ

学校では、今の時期から運動会が終わるまでの期間スポーツドリンクを持たせてもらってもかまいません。その場合は、スポーツドリンクだけではなく、必ずお茶や水と一緒に持たせてください。また、今の水とうで量が足りているのかお子さんに聞いてみてください！



日焼けはやけどです

日焼けをすると、皮膚が赤くなってヒリヒリします。実は、これは皮膚がやけどしているから。紫外線を長時間浴びることで皮膚の表面の細胞が傷つき、炎症を起こしているのです。

日焼けした後は

やけどしたときは水で冷やしますよね。日焼けも同じ。日焼けしたところに水や冷たいタオルをあて、炎症を和らげましょう。
日焼け後の皮膚は水分不足なので、化粧水などで水分補給することも大切です。



こんなときは病院へ

● 痛みが強い
● 水ぶくれができています

夏休みにあるチャンスって？

夏休みには大きなチャンスがあります！

それは、
あなたがもっと健康になるチャンス

です。
1学期の健康診断で、受診のお知らせもらったあなた。まだ病院に行けていないなら、時間のある夏休みに行きましょう。
お知らせをもらっていないあなたも、健康のことで心配ごとがあるなら、おうちの人と相談して、病院でみてもらいましょう。

2学期、さらに健康になった
あなたに会えるのを
楽しみにしています。

