

ほけんだより

豊中市立原田小学校

ほけんしつ

2021年7月号



肌着の大切な役割

暑くなってくると、ついついTシャツ1枚だけで過ごしていませんか？
自分の体調やその日の天気や気温に合わせて、服装を調節しましょう。
服の下に「肌着」を着ることで、次のようないいことがありますよ。



① 肌を清潔に保つ

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。

肌着は汗や汚れを吸収するので、肌を清潔に保つことができます。

② 体温を一定に保つ

汗は肌着に吸収されることで、蒸発しやすくなります。

蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

暑さに負けない！ 元気な夏の過ごし方

1. こまめな水分補給

学校に水筒を持てきましょう。
のどがかわいていなくても、
こまめに飲むように心がけてください。



2. 外にでる時はタオルとぼうしを使う

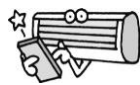
タオルで汗をしっかりふきましょう。
ぼうしは、直接太陽の光があたるのを
ふせいでくれます。

3. 睡眠と食事をしっかりとろう

ごはんは、からだと脳のエネルギー源。
三食きっちり食べましょう。また、疲れをためな
いように睡眠を十分にとりましょう。

4. クーラーを上手に使う

室温が低くなりすぎないように設定温度は
27～28℃を目安にしましょう。



〇汗のはたらきとは？

汗は、皮膚の表面にある「かんせん」という穴から出ています。私たちの体は暑さや
運動で熱を持つと、その熱を体の外に逃がして、体温を調節するはたらきがあります。
汗がかわくときに体の表面の熱をうばっていくこと(気化熱)で、体が熱くなりすぎるこ
とをふせいでいます。このように、汗は大切な役割をはたしているのです。

〇汗をかいたら？

汗をそのままにしておくと体が冷えて体調をくずす原因にもなります。
清潔なタオルやハンカチでしっかりと拭きましょう。また、汗が出た分、体から水分だけで
なく塩分も失われています。しっかりと食事をとり、こまめに少しずつ水分をとりましょう。
また、たくさん汗をかいた日には、シャワーですっきり洗い、皮膚の清潔も保ちましょう。