

# ほけんだより 7月

泉南市立新家小学校 ほけんしつ

1学期もあともう少し。夏休みまで、もうひとふんばりです。

夏休みを楽しむためにも、残り少ない1学期を、けがのないように  
元気に過ごしてほしいと思います。

また、この時期は、夏風邪にも注意が必要です。暑いからといって  
からだを冷やしすぎないこと、からだをしっかりと休める、  
手洗い・うがいなどの予防もしましょう。



\*\*\*\*\*

汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するとき、からだの熱を奪ってくれます。  
どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは、汗のおかげ！

汗って、1日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても、500~1000mlの汗が出ています。  
運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給する  
ことが大切ですね！水分が足りないと汗がかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗は  
臭くありません。でも、放っておくと、汗や皮膚の汚れをエサに細菌が増えて  
臭くなります。こまめに、ふき取ればにおいが気になりませんよ！

## その夏の過ごし方大丈夫？



冷房で  
キンキンに  
冷えた部屋って  
最高ー！

冷たい  
麺類にアイス、  
やめられない！

暑いから  
お風呂は  
シャワーだけ！

そのままと... 夏バテ になってしまうかも

- からだがだるくなる
- 食欲がなくなる
- やる気がなくなる

## 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋に  
ずっといると、体温調節  
がうまくできなくなりま  
す。室温は28℃くらい  
が目安です。

冷たいものとりす  
ぎは下痢や便秘、食欲  
不振の原因になるので  
要注意！温野菜や汁物  
もプラスしてみよう。

風間に冷房で冷えた  
からだをぬるめのお湯  
につかって温めましょ  
う。リラックスできて、  
よく眠れますよ。

## 夏野菜を探せ！

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を  
探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)

- カセ予防になるカロテンが豊富
- 夏に不足しがちな水分がたっぷり！
- ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません



# ちょっとずつ+こまめに/ 夏の水分ほきゅう

梅雨があけると、暑さがさらにきびしくなります。

この時季、今までよりいっそう気をつけたいのが、熱中症。

おもな予防方法として「水分補給」があることは、よく知っていると思いますが、

水分は「ちょっとずつ」「こまめに」とることがポイントです。どうしてだと思いますか？

暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。からだの中の水分がどん

どん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくな

っているのです。また、一度にたくさん飲むと、お腹が痛くなってしまうこ

ともあるので、夏の水分補給は「ちょっとずつ」「こまめに」が大事です。

熱中症に気をつけるためにも、水分補給を毎日続けてください。



# 熱中症にならないために！

こまめに水分補給！

出かけるときは、水筒を持っていき、

こまめに水分をとるようにしましょう。

家にも、飲んでください。



出かけるときは帽子をかぶろう！

強い日差しを直接浴びていると、頭や

からだの温度が上がってしまいます。

登下校時も、かぶっててください。



日陰で休憩！

外で運動したり、

遊んでいる時は、

こまめに休憩をしよう！



規則正しい生活を心がけよう！

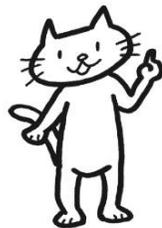
睡眠不足は、熱中症になるリスクが

高まります。早寝・早起きを

心がけよう！



## 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

## 熱中症になると、こんな症状が…！



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない

中

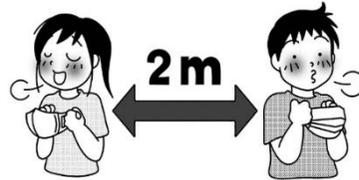


- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない

重

## コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！

無理しない！



涼しい場所で休みましょう