

ほけんだより 7月

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

R3/07

新井小ほけんしつ



からだ
体をせいけつにしよう

7月になりましたが、じめじめした日が続き、梅雨明けが待ち遠しいですね。梅雨があけると、暑い日も多くなり、汗がたくさんでます。タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。気温や湿度が高いと体調がくずれやすくなります。朝ごはんをしっかり食べて、水分をこまめにとりましょう。もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。夏休みを楽しく過ごすために、体調やけがに注意して、過ごしましょう。

熱中症に気をつけて!

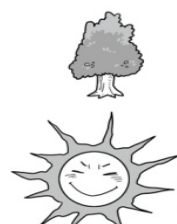
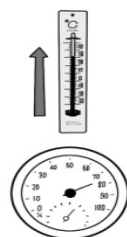


どんなとき、どんな人が、熱中症になりやすいんだっけ?



熱中症を防ぐためには、水分補給が大切なんだよね。

- ・気温が高い日
- ・風が弱い日
- ・湿度が高い日
- ・急に暑くなった日



- ・肥満の人
- ・体調の悪い人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気がある人



そのほかにも、ぼうしをかぶるなどして、暑さをさけること、汗がかわきやすい服を着ること、日頃から暑さに慣れておくこと、自分の体調を知ることが大切なんだよ。



熱中症かもしれないと疑う症状にはいろいろなものがあるよね。

軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が入らない
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



キーワードをあてはめよう! 汗のギモンQ&A

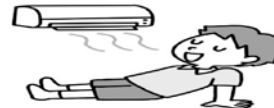
Q1 汗にはどんなはたらきがあるの?

A1 おもに体温を下げます。水分は〔 ① 〕するときに熱を〔 ② 〕ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ています。さらに、体の中の〔 ③ 〕を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく〔 ③ 〕もとるようにしましょう。



Q2 汗をかかないと、どうなるの?

A2 体が暑さにまけて、〔 ④ 〕になってしまいます。ふだんから〔 ⑤ 〕と過ごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまう。暑いからといって〔 ⑥ 〕にたよりすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の〔 ⑦ 〕の差をあまり大きくしないこともポイントです。



Q3 汗をかかない動物がいるってホント?

A3 〔 ⑧ 〕はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、〔 ⑨ 〕や〔 ⑩ 〕は耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管をあてて体温を調節します。なお、わたしたちヒトと同じように汗で体温を下っている動物には〔 ⑪ 〕や〔 ⑫ 〕がいます。



キーワード

シャワー ばくはつ うばう ウマ つよめる 塩分
鉄分 熱中症 キリン やけど 暑かせ すずしい
じょうはつ ネコ ソウ 気温 かわいた 冷蔵庫
イヌ サル ウサギ 糖分 体温 とどめる カラス
しめった エアコン くわえる アイスクリュー

(こたえ)①じょうはつ ②うばう ③塩分 ④熱中症 ⑤すずしい ⑥エアコンの気温 ⑦イヌ ⑧⑩ソウ/ウサギ ⑨⑫ネコ/ウマ

「まさか!」に
注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに!

水に入っているから
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗かくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症