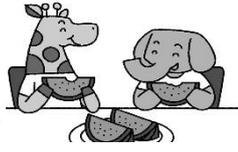
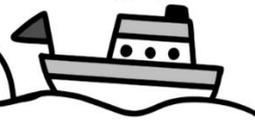




ほけんだより

7月

令和3年 7月 5日
信篤小学校 ほけんしつ



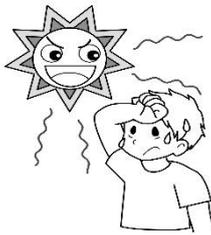
梅雨が明ければ夏本番！毎日暑くて汗をたくさんかく季節になりますね。熱中症や夏バテにならずに、皆さんには元気に過ごしてほしいです。もうすぐ始まる夏休みも、暑さに負けずに充実した毎日をご過ごせるといいですね。

7月から8月にかけて

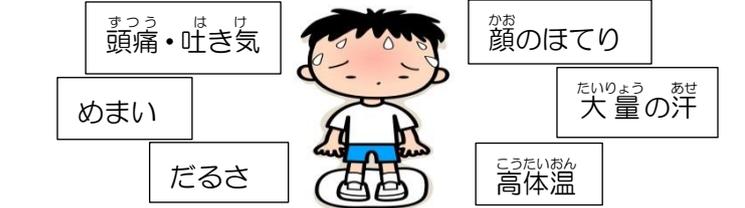
熱中症になる人がぐーんと増えます

こんな環境は要注意

- ・気温、温度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い
- ・閉め切った室内



熱中症は、梅雨明けの7月下旬から8月上旬に多発する傾向があります。暑いときには無理をしないようにしましょう。



他にも、筋肉痛や失神などが起こる場合もあります。症状がひどくなる前に「体調が悪い」と思ったら無理をしないで、体を涼しいところで休めましょう。

① 出かける時の服装に注意しましょう！

水筒、あせふきタオルはもったかな？



ぼうし帽子をかぶったかな？

すず涼しい服装かな？

② 遊ぶ時や運動するときは、日かげなどでこまめに休むようにしましょう。



③ 水分をこまめにとりましょう。(30～60分に1回、コップ1杯分)
*のどがかわいてからでは、遅すぎます。
早めの水分補給が大切です！！

キーワードをあてはめよう！ 汗のギモンQ&A

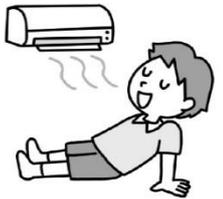
Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

A1 おもに体温を下げます。水分は〔 ① 〕するとき、熱を〔 ② 〕ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。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。



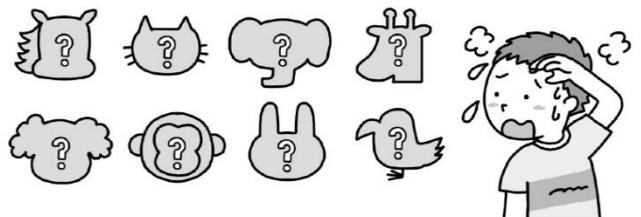
Q2 汗をかかないと、どうなるの？

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 〕ところまですごしていると、うまく汗をかけなくなってしまいます。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に風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 夏かぜ すずしい じょうはつ ネコ ゾウ 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 アイスクリーム

7月の
保健目標

夏休み中は寝るのが遅くなったり、冷たいものなど偏った食事になったりと、生活が不規則になりがちです。夏休み中も規則正しい生活を心がけ、9月は元気な姿で登校して下さいね。

きそく ただ せいかつ
規則正しい生活をしよう！

①はやね・はやおき



毎日決めた時間 に ねて、お起きるようにしましょう！

②テレビ・ゲームのやりすぎ注意！



1時間
だけ！

長時間のテレビやゲームは視力の低下だけでなく、睡眠にも悪い影響があります。テレビ・ゲームをするときは時間を決めましょう。

③冷たい物の食べ過ぎ注意！



アイスなど冷たいものがおいしい季節です。しかし、食べ過ぎるとお腹が冷えるだけでなく、栄養の偏りもあります。バランスよく食べましょう！

夏休み、

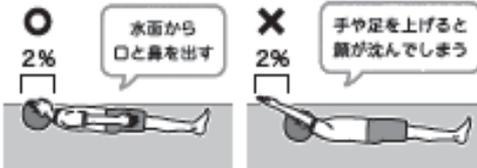
海や川での水難事故に注意です

おぼれてしまったら…！



水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く（水面から上に出る）ようにできています。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



※空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1：0.98とした場合

3つの“ダメ”！

❶「助けて！」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

❷ 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

❸ 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。

おぼれたときのキーワードは… 浮いて待て

U I T E M A T E

「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える



大の字になるように、手足を大きく広げる

大きく息を吸って、空気を肺に溜める

あごを上げて上を見ると呼吸しやすい

手を水面より下に

浮き具代わりになるので、靴は履いたままで

股（両足）を開く