



R4. 7. 1
羽生市立井泉小学校
保健室

今月の保健目標

夏を元気に過ごそう



夏休みまでもう少しですね。今年の梅雨は雨の日が少なく、気温の高い日が続きました。夏も引き続き、暑い日が続くと予想されています。

夏バテしないように身体を慣らしていきましょう。ティッシュやハンカチの他に、汗を拭くタオルはもっていますか？身体が汗で濡れているままにするのは風邪を引いてしまう原因になります。

暑い夏を元気に乗り切るコツは、バランスの良い食生活や十分な睡眠などの規則正しい生活を送ることです。楽しい夏休みを迎えるために、元気に過ごしましょう。



熱中症を予防しよう



熱中症から自分を守るために実行したいこと



睡眠・栄養・運動、規則正しい生活習慣で体力をつける



たくさん汗をかいたら水分だけでなく塩分も補給



無理をしない 30分に1回は休憩を取る

日頃の体調管理が大切 こんなときは要注意・熱中症



朝ごはんを食べていない



発熱や下痢など体調不良



寝不足

●汗の働きとは？

汗は皮膚の表面にある「汗腺」という穴から出ています。暑さが厳しい日や、一生懸命運動した後は、汗がいっぱい出ますね。



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、体温が上がりすぎないようにする働きがあります。

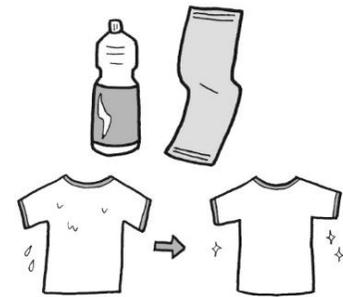
汗がかわくときに体の表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」と言います）で、体が熱くなりすぎることの防いでいます。

じっとり、だくだく… 汗について

●汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、体が冷えます。清潔なタオルやハンカチでしっかりふき取りましょう。たくさん汗をかいた時には、着替えも必要です。また、汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。「こまめに」「少しずつ」取りましょう。激しい運動の時には、スポーツドリンクがオススメです。

また、汗くさは、汗に含まれている成分と、皮膚に元々いる菌によるものです。お風呂・シャワーですっきり洗い流して、体の清潔を保ちましょう。



もうすぐ夏休み！ けんこうな生活のために



☆汗をかいたらこまめにふく・着がえる



☆お手伝いや運動で体を動かす



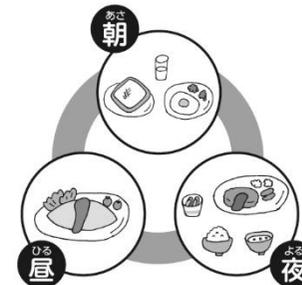
☆お休みでも早ね・早起き



☆冷たいものにとりすぎない

ほかにも「こんなことをしよう」「こうしたほうがいいのかも」と思うことを、おうちの人と話し合うなどして、取り組んでみてください。

長い夏休みは生活を見直すチャンスですよ。



☆3度の食事をしっかり、おやつはひかえめに



☆エアコンのきいた部屋にこもらない