



R3.7.2
服間小学校
保健室

すっかりと、暑くなりましたね。6月中は、風邪をひいたりして体調をくずし、お休みする人も少しいました。疲れを感じたときには、体をやすめて、しっかりと食事と睡眠をとりましょう。夏休みまで、あと約20日です。健康に安全に、残りの1学期を過ごしてほしいと思います。

7月の保健目標 夏を健康に安全にすごそう



からだの冷やしすぎ
に注意して!



この季節、気持ちのいいクーラーや、おいしい冷たいものですが、体が冷えすぎないように気をつけていきましょう。

★ 熱中症予防のキホン! しっかり朝ごはん・水分ほきゅう・すいみん ★



①朝ごはん

栄養バランスの良い朝ごはんを食べることで、自然と水分・塩分ほきゅうができます。忙しい時も、みそ汁やスープなど何か+1品を加えられるといいですね!



②水分ほきゅう

運動をしていなくても、汗や呼吸・トイレなどで、水分が失われています。休み時間にこまめに水分補給をしましょう!

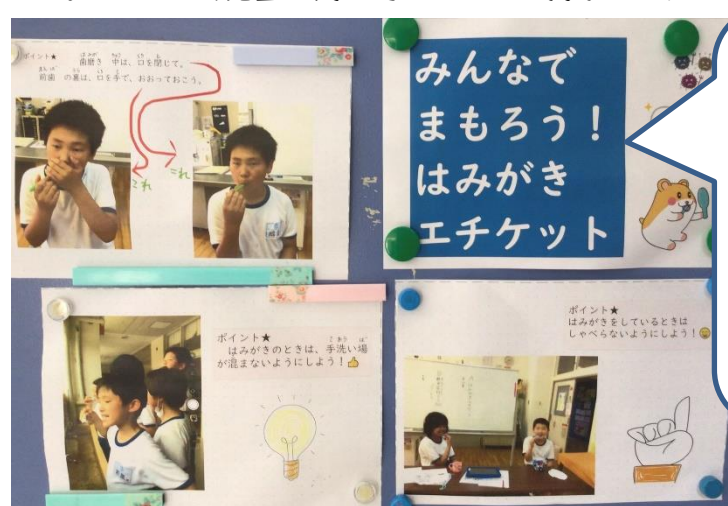


③睡眠

睡眠をしっかりとると、熱中症にならないために体温調節をしたりする「自律神経」のはたらきが整いやすくなります。早寝の習慣を心がけましょう!

～保健委員会のとりくみ紹介★写真ポスターづくり～

委員会の時間に、保健委員さんに、写真ポスターを作成してもらいました。テーマは「今年の熱中症対策は3とる」と「歯みがきエチケット」についてです。iPadで自分たちをモデルに写真を取り、みんなに気をつけてほしいポイントなどを入力しました。ポスターは、児童玄関に近くのとびらに掲示してあります。



はみがきの時は、
①口をおすんで
②しゃべらず
③水道で密にならないようエチケットをまもりましょう!



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。



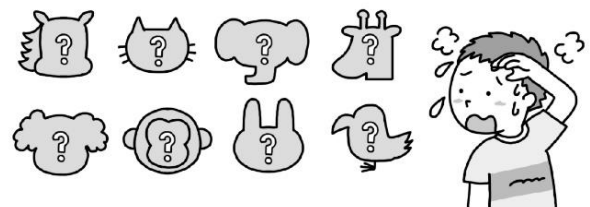
Q2 汗をかかないと、どうなるの?

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 〕ところですぐしていると、体が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けている動物には〔 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 かわえる 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 ⑦気温 ⑧イヌ ⑨ゾウ/ウサギ ⑩ネコ/ウマ

やってみよう★眼トレ^{がん}（目玉^{めだま}だけを動か^{うご}してまちがい探し^{さが}をやってみましょう！）



★まちがいは「7つ」あります！！

①ねこのひげ/②ゲームの位置/③男の子のTシャツの★マーク/④ソファの形/⑤物干しざおの長さ
⑥右の植物の鉢皿/⑦左のソファのストロー