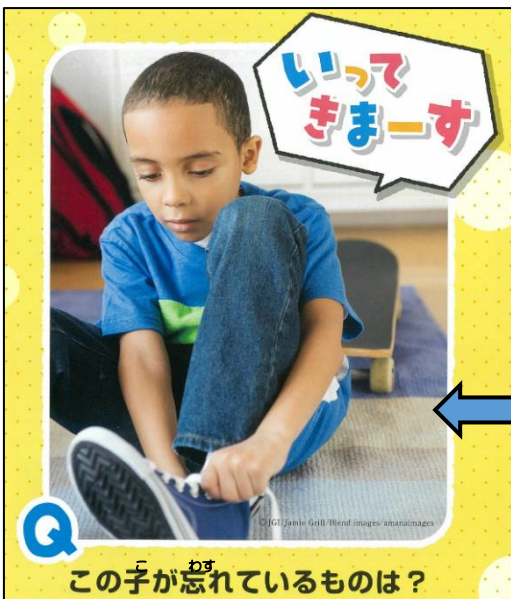
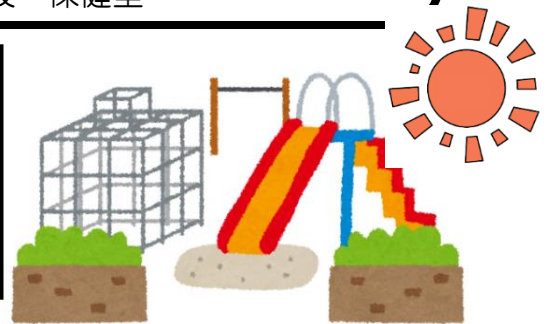


# ほけんのひろば 7月号

令和4年7月7日 北区立浮間小学校 保健室

## ～7月の保健目標～

あつ なつ けんこう す  
暑い夏を健康に過ごしましょう



### 【問題です】

今日はむし暑い日ですが、太陽が出ていて、雲一つないとってもいい天気！

これから友達と公園に遊びに行きます！

「いってきまーす♪」と、くつをはいて元気よく出かけようとしています。

あれあれ、この子が忘れている物は何かな？

思いつくものを、いくつかでもいいので答えてみてください。

この子が忘れているものは？

## 熱中症になるとき ならないとき 違いは？



頭痛、吐き気、めまい、体がだるい、体温が高いなどの症状がみられます。

体温の調節や血流などは、自律神経の働きが関係します。

・寝不足や食事抜きなど、生活習慣が乱れていると、自律神経の働きが悪くなります。  
・風がない、湿度が高いなどの環境も影響します。

暑さに負けず、休み時間には元気に校庭で遊ぶ浮間小の子どもたち・・・。  
 休み時間が終わった後の様子を見ると、顔が真っ赤になっていたり、汗がダラダラと流れていたりして、ハンカチは持っていないのかな？とか、体調は大丈夫かな？と、心配になることもあります。ハンカチは必ず身に付けましょう！



その状態で運動すると…  
**熱中症のキケンあり!**



キケン★その1★着る物

暑いのに、厚手の生地の長袖の上着を着たままで、遊んでいる人を見かけます。日焼け防止で長袖を着る場合は、薄手の涼しい素材の上着にしましょう。また、黒い服は太陽の光を吸収しやすいので温度が高くなります。着る物の素材や色でも熱中症の危険が増しますので注意してください。

キケン★その2★マスク

外で遊ぶ時や体育の授業の時はマスクを外しましょう。登下校の時も、暑いときはマスクを外していいです。

ただしマスクを外すようになると、「マスクを落としてなくしました。」とか「マスクのゴムが切れてしまったのでください。」と言って保健室に来る人が多いです。予備のマスクを必ずランドセルに入れておいてください。



【表の答え例】

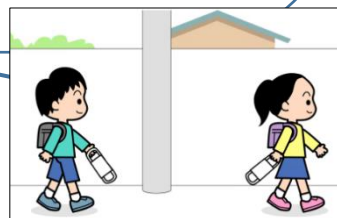
出かけるときは  
**一緒だよ**



おでかけのときは  
 ひがき日傘もいいですね。



あせ汗をふくだけでなく、日除けにもなります。ぬらして冷たくするのも気持ちいいですね。



たくさん汗をかくときは、水分だけでなく塩分なども必要です。スポーツ飲料や塩分が入っているあめなどもあるといいですね。

