



# ほけんだより

平成28年 7月 1日

練馬区立北町西小学校

校長 世古 徳浩



## がつ ほけんもくひょう 7月の保健目標 → なつ げんき 夏を元気にすごそう

蒸し暑い日が続いています。暑いときは、すぐ汗が出ます。汗は、体温が上がりすぎないようにするために出ます。暑い日や運動をしたときは体温が上がるので、汗を出してからだの熱を外に逃がして、体温の調節をしているのです。汗ふき用のタオルがあると、たくさんの汗もすぐにふけるのでよいです。

子どもは汗をかきやすいので、水分補給がたいせつです。こまめに水分をとるようにしましょう。飲み物は、なるべく水やお茶にしましょう。あまいジュースなどは、さとうのとりすぎになります。



**あ** つい日ざしは、ぼうして防ごう。

**つ** めたいものの、とり過ぎに注意!!

**さ** っぱりしたもののばかりじゃ、元気がでないよ。

**に** っちゅう（日中）は、日かげを歩こう。

**ま** いにちの生活リズムを大切に。

**け** がに気をつけて、元気に遊ぼう。

**な** んでも、バランスよく食べよう。

**い** つも、きまった時間に起きよう。

**出かけるときには**

● 家の人に伝えること

- 行き先
- いっしょに行く人
- 何をしに行くか
- 帰る時間

● 事故を防ぐために、行ってはいけない場所や帰る時間についてのきまりは、必ず守りましょう。

● 持っていくもの

- ぼうし
- 水とう
- 防犯ブザー

● どちらも、熱中症を防ぐために、大切なものです。なるべく日かげを歩くことも忘れないで。



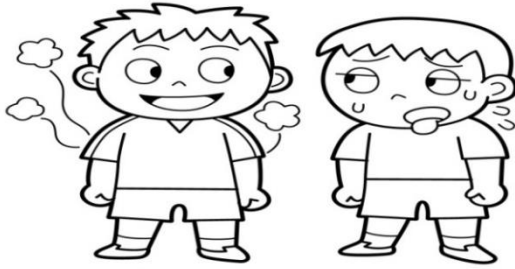
ねっ ちゅう しょう よ ぼう  
**熱中症の予防**



すいぶん ほきゅう たいりょう  
 こまめな水分補給（大量のあせをかいたときはスポーツドリンクやうすい食塩水で）



ばしょ きゅう  
 すずしい場所での休けい



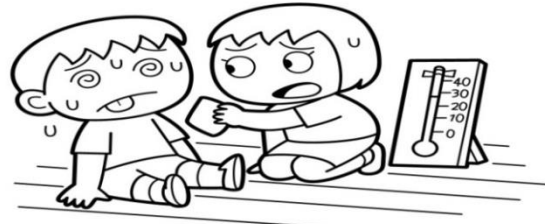
ほうねつせい きゅうすいせい ふくそう  
 放熱性・吸水性のいい服装



そと  
 外ではぼうしをかぶる



しつない  
 室内でスポーツをするときは  
 かせとお  
 風通しをよくする



しつない きおん  
 「室内だから」「気温が30度になってい  
 ないから」といって油断しないこと

こうかがく ちゅうい  
**光化学スモッグに注意しましょう**

よく晴れた湿度の高い風のない日に、発生しやすくなります。下にあるような症状が  
 であら、室内に入りましょう。症状がひどくなるようでしたら、病院に行きましょう。

こうかがく ひがい しょうじょう  
**光化学スモッグ被害の症状**



め  
 目が痛む、チカチカする、涙がでる



きぶん わる  
 気分が悪くなる



て あし  
 手や足がしびれる



のどが痛む、せきが出る、息苦しい



あたま  
 頭が痛む