

# ほけんだより

家庭数 平成30年7月4日

No4 練馬区立豊玉第二小学校

校長 永井美奈子

養護教諭 霜田恵子

暑くて湿気の多い天気が続いています。腹痛・頭痛・ふらつきなどの訴えが増えています。また、暑さに慣れていないこの時期は、特に熱中症に対し注意が必要です。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

暑い夏を乗り切るためには、次のことに気を付けましょう。

## 1 規則正しい生活

毎日三度の食事をきちんととり、夜更かししないで十分な睡眠を心がけましょう。

直射日光を避けて毎日適度な運動をすることで生活リズムを整えましょう。

< 食事 >  
朝・昼・晩  
バランスよく  
食べる。



< 睡眠 >  
早起き・早寝  
8～10時間  
は寝る。



< 運動 >  
気温が高い  
時間を避け  
て運動する。



## 2 こまめな水分補給

体重の半分は、水分です。そのうち2%の水分

がなくなると体がだるくなりふらふらします。6%の水分がなくなると気持ち悪くなり頭痛がします。

熱中症の症状です。のどが渴いたと思うときには、すでに4%の水分が失われているそうです。

のどが渴いたと感じてからでは遅いのです。

運動の20分前にはコップ1杯の水分をとり、運動中もこまめに水分補給しましょう。

< 出かけるときは忘れずに >

水筒



ミネラルの多いお茶で水分補給する。大量に汗をかいたときは水分だけでなく塩分も補給するとよい。

帽子をかぶる



1本分 !!  
約牛乳びん



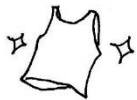
タオルをもち、汗をかいたら拭く。

## 3 冷房は控えめに

室内と外の温度差が激しいと、その変化に対応しきれず、自律神経がうまく働かなくなります。

暑さに体を慣らすためにも冷房は控えめにしましょう。

# 「<sup>したぎ</sup>下着<sup>き</sup>」を着よう！



でも なぜ？

まいにちで あせ  
毎日出る汗は、1  
にちやく あせ  
日約1リットル。汗  
には すいぶん えんぶん  
ろうはいぶつ ふく  
老廃物が含まれま  
す。



## したぎき 下着を着たとき



あせ したぎ す と じょうはつ  
汗は下着に吸い取られ蒸発します。

したぎき  
下着を着たとき 湿度65%



ひ ふ ひょうめん  
皮膚の表面はサラリ。涼しく感じる。

## したぎき 下着を着ないとき



あせ ひ ふ ひょうめん なが お じょうはつ  
汗は皮膚の表面を流れ落ち蒸発しない。

したぎき  
下着を着ないとき 湿度86%



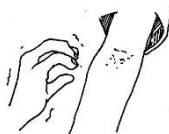
ひ ふ ひょうめん  
皮膚の表面はベタリ。暑く感じる。

## ◎汗をそのままにしておく・・・

からだ が べた  
べたしてきます。



あせもなどの原因になります。



あせくさ  
汗臭くなります。



まいにちせいけつ  
毎日清潔な  
したぎき  
下着を着ましょう。



あせ  
汗はタオル  
で拭きましょう。



まいにち ふろ はい  
毎日お風呂に入りましょう。

<おうちの方へ> 教室は、冷房が入っています。授業中に体が冷えてしまうことがあります。  
したぎはんそでき  
下着と半袖を着ることをお勧めします。冷えやすいお子さんには、はやおのものを御用意ください。  
ふしんしゃじょうほう  
不審者情報などもありますので、したぎき  
下着などが見えない工夫をお願いたします。むしさ  
は  
れるおさんは予防のために肌が出過ぎない服装とはるタイプの虫除けをお勧めします。