

ほけんだより7月号

令和4年 7月 6日
 練馬区立光が丘夏の雲小学校
 校長 宮林 伸之
 養護教諭 原田 里美

いよいよ夏本番! 楽しい夏を過ごすには暑さに負けないことが大事ですね。そのための基本は、バランスの良い食事、十分なすいみん、適度な運動です。夏休みを元気に迎えることができるように、いつもより早くねる準備をするなど、規則正しい生活を心がけましょう。

7月の保健目標 夏を元気に過ごそう



夏休みの事件簿

けがや体調不良には、原因があります。自分で推理してみよう!

皮膚が真っ赤か事件!

証言
 「海に遊びに行った日、家に帰ったら皮膚が真っ赤で痛くてお風呂に入れなかったよ。」

アイエーッ

すいり推理

答え...「日焼け」
 ひどい「日焼け」ですね。皮膚がやけどしたのと同じなので、タオルでくるんだ保冷剤や水でぬらしたタオルで冷やそう。
 ◎日焼け止めをぬっておくといいね!

頭がくらくら事件!

証言
 「公園で友達と楽しく遊んでいたら、豆頭がぼーとしてくらくらしてきて立っていられなくなっちゃったんだ!」

すいり推理

答え...「熱中症」
 これは「熱中症」の症状だね。風通しのよい日陰に行き水分をしっかりとろう。
 ◎「ぼうし」と「水とう」を持っておくといいね!

だるい・しんどい事件!

証言
 「夏休み中に、なんだかだるくてしんどくて...でも熱や鼻水は出てないし、かぜではなさそう...」

すいり推理

答え...「夏バテ」
 「夏バテ」になっちゃったんだね。冷たい食べ物を食べてジュースをたくさん飲んでたね。さらにゲームをして夜更かしをしていたのかな...
 ◎栄養バランスと生活リズムを意識!

夏休みの検温カードには生活リズムチェックの項目が追加されています。夏を元気に過ごすために、早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動を心がけましょう。

どうして汗をかくの？

あせ

汗ってどこからくるの？

汗は、全身の皮膚の下に数百万個もある「汗腺」という場所で作られています。材料は血液。99%が水分でできていて、残りの1%が塩分などです。なめるとしょっぱいのはこのせいです。



あせ

どうして汗をかくの？

体温が上がりすぎると、からだの中の細胞が壊れたり、内臓がうまく働けなくなったりして、具合が悪くなります。これが「熱中症」の始まりです。汗はからだの熱を外に出して体温調節をする役割があります。汗をかくことは熱中症の予防のためにとっても大切です。でも汗をかくためにはからだの中（血液の中）にたくさんの水分がないと汗を作ることができず、からだから熱を外に出すことができません。

汗腺



運動する前、暑い外に出る前にしっかり水分補給をして汗を作れるように準備をすることが必要です。もちろん、汗をかいて失った水分の補給をすることも大事ですよ。

かんせれ

汗腺をきたえよう！

汗をかくためには汗腺がしっかり働ける状態にならないといけません。冬場は汗をあまりかかないので汗腺はお休みしています。また、エアコンなどを必要以上に使用してあまり汗をかかないでいると汗腺は衰えてしまいます。

上手に汗をかくためには・・・

1. エアコンは28℃に設定しよう！
2. 適度に運動をしよう
3. めるめのお風呂にゆっくりつかろう！



汗をかいたら洗うか、ふきとるようにしましょう！

ほけんしつより ～先生は、3年生!?～

先月のほけん日より一緒に、よい菌バッジを配りました。



学年によって色がちがう！

ある日、保健室で...

みてみて！
バッジ2つ目！



ある2年生がよい菌バッジを見せに来てくれました。

「すごいな！



あれ、先生もバッジつけてる...!?

先生は、3年生!?



先生は夏雲小3年生だからね！
もちろんむし菌は「ゼロ」です！