

保健だより7月



令和6年6月28日 原市南小学校 保健室

～おうちの人と一緒に読みましょう～

暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、食欲も出なくて、なかなか眠れない、ということはありませんか。だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。



夏の学校に
 ←たら妖怪たちが現れて
 学校みんなが
 ←たらになっちゃった!
 それぞれの妖怪に合った
**正しい生活攻撃で
 退治しよう!**

夜ふか死神

夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると...

夜ふかして寝不足になり
授業中に寝てしまう **A**

朝寝ぼ牛鬼

朝寝坊する牛鬼

とりつかれると...

朝起きられなくなって
学校に遅刻する **B**

朝ごはんぬ キジムナー

朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると...

朝ごはんを食べなくなって
力が出ない **C**

手を洗わな一本 だたら

絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると...

手を洗わなくなって
病気になりやすくなる **D**

お手伝いしな 一反木綿

お手伝いを一切しない一反木綿

とりつかれると...

全くお手伝いをしなくなり
おうちの人に怒られる **E**

病気放ちょうちん おばけ

病気でも病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると...

病院に行かなくなり
ケガや病気が悪化する **F**

- ←たら妖怪をやっつける
- 正しい生活攻撃はどれかな
 選んだ攻撃の数字を に書いてね
- 1 ゲームは時間を決める
 - 2 早寝
 - 3 お手伝いをする
 - 4 早起き
 - 5 外で遊ぶ
 - 6 朝ごはんを食べる
 - 7 手を洗う
 - 8 病院に行く



ごろごろくろ首

一日中ごろごろしているくろ首

とりつかれると...

毎日ごろごろしてしまい
体力が落ちる **G**

ずっとゲーむじな

一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると...

ゲームをやめられなく
なって目が悪くなる **H**



1 汗の99%は□で できている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するとき、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

汗にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけ
この夏を元気に
過ごしましょう!

たえこ：①水/②血液/③熱中症

熱中症 かも!?

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

今年も暑すぎる夏になりそうです。規則正しい生活を
心がけ、体調管理に十分気をつけましょう!

