

# ほけんだよ！

旭丘小 保健室



いよいよ夏本番です。この時期に注意してほしいのが熱中症です。「体がだるいな」と感じる前の予防が大切です。こまめな水分ほきゅうや休憩など、上手に対策をしながら、元気に過ごしましょう。



＼ ちょっとずつ + こまめに /

## 夏の水分ほきゅう

暑くなると、私たちは汗をたくさんかきます。水分は蒸発する時に熱をうばうので、体が暑くなりすぎないように汗が出ているのです。体の中の水分がどんどん出て行き、「のどがかわいた」と感じた時には、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むとお腹が痛くなったり、すぐにおしっこへ行きたくなります。だから、夏の水分ほきゅうは「ちょっとずつ」「こまめに」なのです。



もうすぐ、夏休み。熱中症に気をつけて楽しく、元気に過ごせるよう、水分ほきゅうを毎日続けてください！



## クイズに挑戦！！

汗をかかない動物がいるって知ってる？クイズに挑戦してみよう！

1

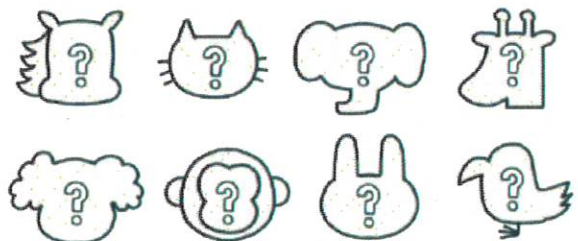
ほとんど汗をかかなくて、舌を出してハアハアと呼吸をし、だ液で体温の調節をする動物は？

2

耳を大きく動かして、耳やその周りの血管に風をあてて体温を調節する動物は？

3

ヒトと同じように汗で体温を下げる動物は？



答えは裏面にあるよ

ねっちゅうしょう よぼう  
熱中症予防のキホン！



すいみん  
睡眠をとる



あさ た  
朝ごはんを食べる



すいぶん  
水分をとる

まいにちよふ  
毎日夜更かしてできる！？

「夏休みは遅くまで起きて、ゲームができる！」なんて思っている人はいませんか？夜更かしにはデメリットがあります。

- 次の日に遅くまで寝ていると、体の中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。
- スマホやタブレット、パソコンやテレビからは「ブルーライト」という光がでていて、これを浴びると脳や体は活性化します。つまり、夜にブルーライトを浴びると体は昼間と勘違いをして、ぐっすり眠れなくなります。
- 夜中にお腹がすいて、物を食べていると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。

夜更かしせずに寝よう



保護者の方へ

◎歯科検診結果のお知らせについて

先月、学校で歯科検診を受診した児童全員にピンク色の「歯科検診結果のお知らせ」を配布しました。問題ない場合や、経過観察の中で治療を見合わせている場合は検診結果のお知らせとしてご家庭で保管ください。受診されましたら、医療機関で歯科診療結果通知書を記入していただき、学校までご提出をお願いいたします。

◎健康手帳について

健康手帳を返却しました。1学期に実施した健康診断の記録が貼ってあります。確認されましたら、最後のページに押印またはサインをし、7月14日(水)までに、担任に提出してください。

なお、検尿の「蛋白」「潜血」が「±」である場合は、異常なしということですので、お知らせは出しておりません。