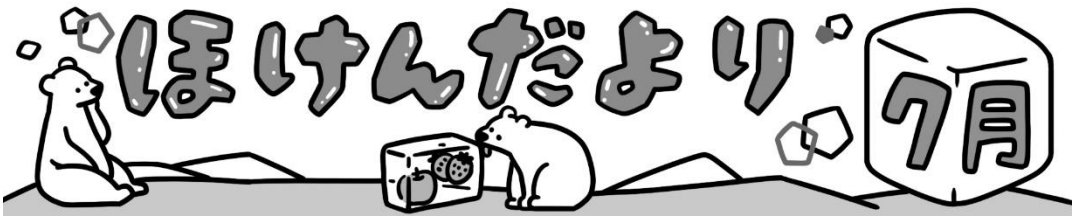
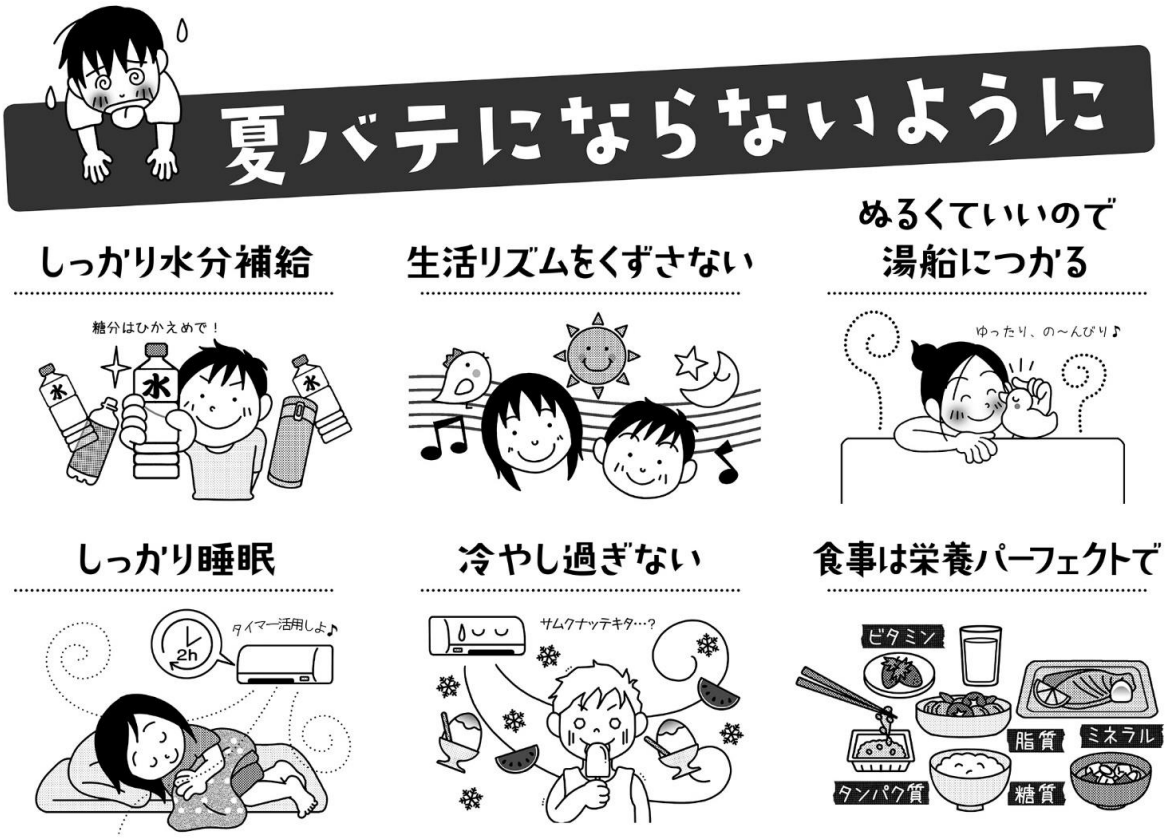


令和４年７月７日
思誠小学校　保健室

今年はもう梅雨が明けて、いよいよ夏がやってきました。急にきびしい暑さになったので、体調をくずす人も増えています。思誠小学校でも、かぜ症状、頭痛、腹痛を訴える人がいつもと比べると多いです。

あと少しで夏休み！バランスのよい食事と十分な睡眠をとって、暑さに負けない体をつくりましょう！



熱中症を予防しよう！

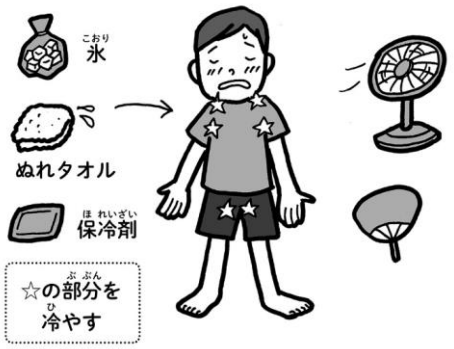
暑い日が続いています。熱中症に注意して過ごせるようにしましょう。

★こんな人は特に注意★

- いつも涼しい部屋にいる
- 朝ごはんを食べていない
- 夜ふかしをしている
- 運動をほとんどしない

当てはまる人は、特に注意が必要です。
急に暑くなった日や長い時間外に出ている日などは、こまめに水分をとったり、休けいしたりして、しっかりと熱中症を予防しましょう。

〈熱中症のときの応急処置〉
体を冷やす



キーワードをあてはめよう！ 汗のギモンQ&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

A1 おもに体温を下げます。水分は〔　①　〕するときに熱を〔　②　〕ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。さらに、体の中の〔　③　〕を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく〔　③　〕もとるようにしましょう。

ここからえらんで、あてはめてみよう。

キーワード

シャワー　ばくはつ　うばう　ウマ　つよめる　塩分
鉄分　熱中症　キリン　やけど　夏かぜ　すずしい
じょうはつ　ネコ　ゾウ　気温　かわいた　冷蔵庫
イヌ　サル　ウサギ　糖分　体温　とどめる　カラス
しめった　エアコン　くわえる　アイスクリーム

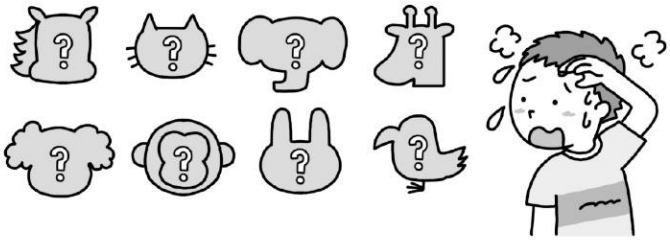
〔こたえ〕①じょうはつ　②うばう　③塩分　④熱中症　⑤すずしい　⑥エアコン
⑦気温　⑧イヌ　⑨⑩ゾウ／ウサギ　⑪⑫ネコ／ウマ

Q2 汗をかかないと、どうなるの？

A2 体が暑さにまけて、〔　④　〕になってしまいます。ふだんから〔　⑤　〕ところですごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって〔　⑥　〕にたよりすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の〔　⑦　〕の差をあまり大きくしないこともポイントです。

Q3 汗をかかない動物がいるってホント？

A3 〔　⑧　〕はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、〔　⑨　〕や〔　⑩　〕は耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、わたしたちヒトと同じように汗で体温を下げている動物には〔　⑪　〕や〔　⑫　〕がいます。



保護者の方へ

～健康診断の結果について～

今年度の健康診断は、残すところ１・４年生対象の耳鼻科健診・眼科健診のみとなりました。

内科健診、歯科健診、視力検査などの結果は５月に配付しています。すぐに病院へ受診をしてくださっている方もおられますが、まだ受診できていない方もおられます。少し時間の余裕ができる夏休みに、ぜひ受診をお願いします。

受診されましたら、治療指示書を学校までご提出ください。

～お子様の健康管理について～

急に蒸し暑くなり、体調不良のお子様が増えています。さらに、新型コロナウイルス感染症の感染者も数名出てきている状況です。

日頃から、検温等の健康観察や、感染予防をしてくださっていると思いますが、今後も継続をお願いいたします。

また、ご家族の中で体調が優れない方がおられる場合は、お子様の登校についてご相談いただければと思います。

ご協力お願いいたします。