

平成30年7月3日
赤崎小学校 保健室

7月になり、これからいよいよ夏本番です。夏は楽しい行事がたくさんあります。夏バテしてしまって楽しめなかった。ということがないように、生活リズムをととのえましょう。7月3日からスマイル週間もあります。生活リズムをみなおすきっかけにしてください。

7月の保健目標

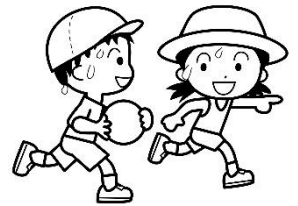
・体をせいけつにしよう。



気温がだんだんと高くなり、たくさん汗をかく季節になってきました。夏を健康に過ごすためには、汗をしょうずにかくことも大切です。

汗のはたらき

わたしたちの体は、汗をかくことで体の中のねつを外へ逃がし、体温を一定に保とうとしています。そして、汗がじょうはつするとき、体の表面のねつをうばっています。そのため、汗は体温を下げ、調節してくれるはたらきがあります。



そんな大切な役割をしている汗ですが…

汗をかいたままでは、体の中の水分や塩分が足りなくなり、「ねっちゅうしょう」になってしまいます。朝ごはんでは塩分を取れるスープを飲んでいたり、学校では水分をこまめにとったりしましょう。

下着を着ていますか？

みなさんは服の下にきちんと下着を着ていますか？下着を着ることによって、すずしく気持ちよく夏をすごすことができます。

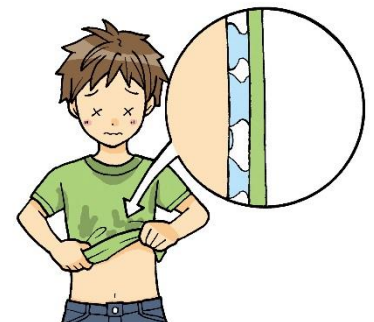
下着あり

下着が汗をすってくれるため、汗がベタベタせず気持ちが良い、すずしく感じる。

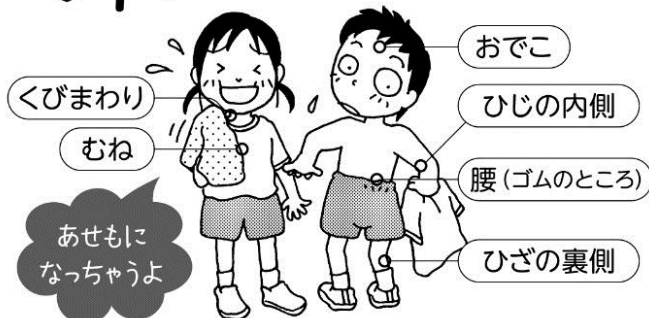


下着なし

下着がないと、汗がのこり、体がベタベタして気持ちが悪く感じる。かゆみがあることもある。



あせも、こまめにふこう



あせも 汗ふきタオルは持ってきていますか？

あせも 汗をかいたままにしていると、「あせも」ができて体がかゆくなります。そうならないためにも、汗をかいた後はせいけつなタオルでしっかりふきましょう。毎日汗ふきタオルを持ってくるようにするといいですね。

夏のやけどに気を付けて！

「やけど」といえば、火を使うときに気をつけるもの…でも、それだけではありません。夏の野外で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」に気を付けて！

- ・ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- ・つまずいてマンホールのふたに手をついたとき
- ・公園のすべり台をすべったとき



他にも、野外に停めているバイクや自転車の金属部分や、シートベルトの金属部分など、いろいろなところにやけどのキケンが。もしやけどをしてしまったら、「すぐ」に「きれいな流水」で「しっかりと」冷やしてくださいね。



今月のけんこう3択クイズ

【1】人間が一番、汗をかく場所は？

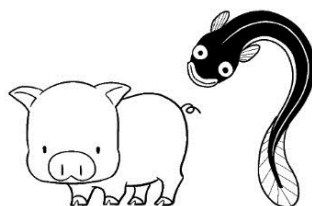
- ①おでこ
- ②わきのした
- ③てのひら

【2】夏バテの予防に効果があるといわれている、ブタ肉やウナギにふくまれるビタミンは？

- ①ビタミン B₁
- ②ビタミン B₇
- ③ビタミン B₁₂

【3】日焼けで、肌を赤くする原因といわれている紫外線は？

- ① UVA
- ② UVB
- ③ UVC



③
【③】
①
【②】
①
【①】