

# ほけんだより 7月

令和6年7月

八木崎小学校

保健室

## 保健目標

なつ けんこう す  
夏を健康に過ごそう

あつ ひ づ  
むし暑い日が続いています。ニュースでも、危険な暑さ  
きけん あつさ  
と熱中症の予防の呼びかけが増えていますね。対策  
たいさく  
をしっかりして、この夏を元気に過ごしましょう。

## 熱中症に注意しましょう。こんな時はおこりやすい。



ぐあいがわ  
るそなとも  
だちにはこえ  
をかけて！



よぼう  
予防をしよう  
すいぶん えんぶん  
・こまめに水分・塩分をとる  
そと  
・外ではぼうしをかぶる  
はや  
・早ね・早起き・朝ごはん！

- きゅう きおん  
・急に気温があがったとき
- ねふそく  
・寝不足のとき
- あさ はん  
・朝ご飯をたべなかったとき
- たいちょう わる  
・体調が悪いとき

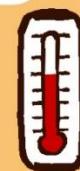


たいちょう  
体調がよくないときには  
むり やす  
無理をせずに休む

## 室内でも熱中症対策が必要です！



そく おしお じょうほうちょう  
総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、  
ねっちゅうしじょう  
熱中症の発生場所の約4割が「住居」(敷地内全ての場所を含む)だそうです。  
つぎ でんりゅう い しつ ない  
次のような点に留意して、室内でも熱中症を予防しましょう！



部屋の温度・湿度を  
こまめに確認する



適切な室温  
(目安は28°C以下)に保つ  
エアコンの除湿機能も活用しよう！

のどがかわいていなくとも  
こまめに水分を補給する

あせ  
汗をかいしたときは塩分も！



やかん しゅうしんちゅう  
夜間(就寝中)の  
ねっちゅうしじょう  
熱中症にも注意しましょう。  
てきせつ うきゆう  
適切にエアコンなどを使い、  
ねまえ すいぶん ほきゅう  
寝る前の水分補給も  
わす  
忘れずに！



7

## じっとり、だくだく… 汗について

### 汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮ふの表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょに運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだが熱くなりすぎることを防いでいるのです。



### 汗、こまめにふこう



あせ  
汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は  
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

### 汗をかいたら

あせ  
汗ふきル・ハンカチを持ってこよう。

あせ  
汗をすいとる下着をきよう。

ふく きが  
かわいた服に着替えよう。

ふろ はい からだ  
風呂に入って体をきれいにしよう。

からだ じょじょ あつ な  
体を徐々に暑さに慣らしていくことを  
しょねつじゅんか  
暑熱順化といいます。

うんどう からだ うご  
運動で体を動かしたり、お風呂で湯船  
からだ あたた  
につかって体を温めたりして、こまめに  
あせ  
汗をかくことを続けると、汗をかきやす  
あつ な からだ  
い暑さに慣れた体になっていきます。  
ため 試してみてください。

### 暑熱順化

