

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

ねっちゅうしょう ちゅうい
熱中症に注意しましょう。こんな時はおこりやすい。

ねっちゅうしょう
熱中症に注意

ぐあいかわ
るそうとも
だちにはこえ
をかけて！

きゅう きおん
・急に気温があがったとき

ねぶそく
・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

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 はや あさ
・早ね・早おき・朝ごはん！

室内でも熱中症対策が必要です！



総務省 消防庁のデータ(令和5年5月～9月)によれば、
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。

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！

へ や おんど しつど
部屋の温度・湿度を
こまめに確認する

こうおんたしつ
高温多湿では
ないですか？

30.5℃
70%

てきせつ しつ おん
適切な室温
(目安は28℃以下)に保つ

じよしつ きのう かつよう
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ても
こまめに水分を補給する

あせ
汗をかいたときは塩分も！

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

じっとり、だくだく... 汗について

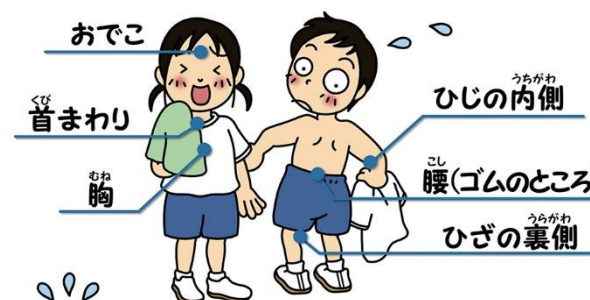
あせ
汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「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うけんめい運動をした後は、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の防いでいるのです。



あせ
汗、こまめにふこう

あせ
汗をかいたら



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...

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。

かわいた ぶく き が
かわいた服に着替えよう。

ふる はい からだ
風呂に入って 体をきれいにしよう。

からだ じよじよ あつ な
体を徐々に暑さに慣らしていくことを
しよねつじゅんか
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

につかって からだ あたた
に 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。

しよ ねつ じゅん か
暑熱順化

