

# 7月のほけんだよ

令和4年7月1日 一色西部小学校 保健室

毎日暑くてじめじめとした天気が続いていますが、みなさんの体調はどうでしょうか？なんとなくやる気が出なったり、ぼうっとしてしまったり、体調を崩したりしやすい天気です。暑さに身体が慣れてくると、暑い中でも元気に楽しく過ごすことができますよ。早寝早起きと適度な休養を心がけて、暑い夏を乗り切りましょう。

## 7月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう

### あなたの夏バテリスクはどれくらい？

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサツと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

✓ チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

### 動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

- ① ネコ ② カメ ③ ウマ



答えは… ①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。一方、ネコは足の裏にちよこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えますので、汗をかかなくてもいいのです。



### 保護者の方へ

児童健康診断がすべて終わりました。学校からお知らせがなかった人は、異常ありませんでした。歯科検診は、全員にお知らせを配付しています。検査や治療が必要な場合は、なるべく早めに医療機関を受診するようにしてください。もし、質問や相談等ありましたら気軽にお声掛けください。よろしくお願いたします。