

アホけんたよりの7月

令和 6年 6月 28日

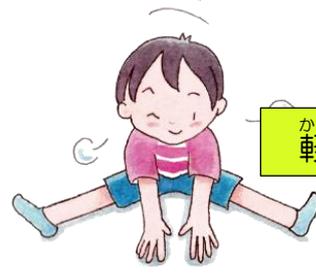
座間市立ひばりが丘小学校

校長 小宮 美紀

ジメジメして蒸し暑い日があったり、日差しが強い日もあります。この時期、急な天気の変化による気温の落差、湿度の変化などで体調もくずれがちです。また、疲れも出てくる頃かもしれません。具合の悪い時は無理をせず、ゆっくり休んでくださいね



栄養バランスのいい食事をとる



軽い運動をする

睡眠をしっかりとる

熱中症に 気をつけよう



明るい色のゆったりした服を着る



こまめに水分補給



塩分をとる



帽子をかぶる



汗を拭く
冷やす



木陰などで時々休む

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渇く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

熱中症が起こるのは炎天下だけではありません

<プール>

水温が高いと危険が増えます。気が付かないうちに汗が水と流れているかも。

<お風呂>

温度だけでなく、湿度も関係します。長時間は注意が必要です。

<睡眠中>

寝ている時間も呼吸や寝汗などで予想以上に水分を失っています

あせ 徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉をさがそう

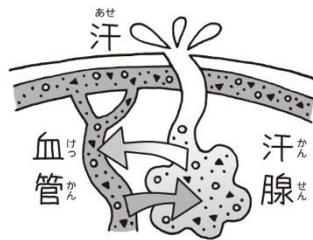
1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するとき、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗は二オイと□□□の原因に

汗にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN



①水 ②血液 ③熱中症

汗ふきタオルを持ってこよう！

汗をかいてそのまま冷房の甲にいると体が冷えて、かぜをひきやすくなります。

タオルを水でぬらし、しぼってから顔をふいたり、首もとにかけたりするとすっきりとして気持ちいいですよ。



健康診断が終わりました

健康手帳の配付について

健康診断の全ての結果を健康手帳に貼り、お渡しします。
(配付の日には学年によって違います)

今年度は各検診で受診の必要がある場合にお渡ししている「結果のお知らせ」の下に受診報告書が付いていました。

受診したご家庭からぞくぞくと提出があり、受診した様子がわかりとても助かっています。ご協力ありがとうございます。児童が健康で、学習や運動に取り組めるように見守っていきたいと思います。