



令和6年7月8日 尾道市立高見小学校 保健室

1学期ものこり少なくなりました。みなさん、4月から本当に
よくがんばっていますね。ラストパートの7月をみんな元気に、
大きなけがをすることなく、やり切ってほしいなと思います。
元気をたくさんためて、暑い夏を健康に過ごしましょう。



熱中症に気をつけましょう！

熱中症は、コミュニケーションでも防ぐことができます。もし、友達の
表情や行動で気がつくことがあれば、声をかけましょう。

たとえば・・・



おりにしてない？

きゆうけいしようか



お茶のもうね

これから、暑い日が続きますが、体調に変化はないか、お互いを気遣いなが
ら生活できるといいですね。

※マスクをつけていると、口の周りが湿っているため、のどの渇きを感じ
にくくなります。のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をしましょ
う。

水分は多めにもってきましょう！

保護者の方へ

本日、「健康の記録」を配付しています。
見られましたら、押印またはサインをして学校へ返却してください。
よろしくお願いします。

あせ

汗なんて、かきたくない？！

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するとき、体の熱をうばってくれます。
どんなに運動をしても体温が上がりすぎないのは汗のおかげです。



汗って、1日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても500～1000mLの汗が出ています。運動をする
と、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給してあげることがとても
大切です。水分が足りないと汗をかけず、熱中症のリスクが高くなります。



汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出てくる汗は99%が水です。だから、出たばかりの汗はに
おいません。でもそのままにしておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてく
さくなります。こまめにふきとれば、汗はくさくないのです。