

7月のほけんだより

令和4年7月1日（金）

山口市立平川小学校 保健室

7月には「ナイスの日（13日）」という記念日があります。アニメ映画の『時をかける少女』が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分！」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。



暑さに負けない体を作ろう

この時期に心配な体の不調と言えば、やはり“熱中症”です。

「こまめに水分をとる」「外に出るときには帽子をかぶる」「熱中症指数が高いときには、運動を中止する」などの予防のポイントをおさえて、元気に夏を過ごしましょう。



そして、熱中症予防とともに、「暑さに負けない体を作る」ことも大切です。暑いときこそ、食事・運動・睡眠を上手にとって、規則正しい生活を心がけましょう。



毎日
朝ごはん



運動で
汗をかく



冷やしすぎ
に注意



しっかり
睡眠



ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう！

！マスク熱中症に注意！

ともだち たいせつ ひと まも
友達や大切な人を守るために、マスクは大切
ですね。

でも、あつ ひ にマスクをするとねっちゅうしょう しんばい
熱中症の心配
があります。

「ひと きより はな
人と距離が離れているとき」
「あつ ひ そと あそぶとき」などは、
マスクを外すなど、工夫をしましょ
う。



ねっちゅうしょう よ ぼう
熱中症予防

かきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう



け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

動物も汗をかくの？

にんげん おな
人間と同じように
あせ どうぶつ
汗をかく動物は
どれでしょう？

① ネコ ② カメ ③ ウマ



こた
答えは…①と③

にんげん きょうつうてん にゅうるい にゅうるい
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。
とく にんげん おな
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、
からだじゅう あせ めずら どうぶつ
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。

いっぽう、ネコは足の裏にちょこっただけ汗をかきます。
あし うら
ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変え
るので、汗をかかなくてもいいのです。



けんこうしんだん お 健康診断が終わりました。

先月、今年度の健康診断が全て終了しました。保護者のみなさまにおかれましては、問診票や準備物などのご協力ありがとうございました。

結果については、医療機関への受診、またはご家庭での経過観察が必要なお子様にお知らせを配付しています。医療機関へ受診された後は、受診報告書を学校までご提出ください。

全ての検診結果につきましては、1学期末に配付する「わたしのからだ」でお知らせしますので、ご確認いただきますようお願いいたします。

