

ほけんだより？

令和元年7月3日
文京区立昭和小学校
校長 杉本 謙
保健室

もうすぐ待ちに待った夏休みですね！それとともに、気温が35度近くまで上がるような厳しい暑さも待ちかまえています。熱中症や夏バテなどで体の調子をくずさないよう、暑さも考えながら生活リズムを整えていきたいですね。

やってみよう！

夏のはたらきもの！

汗のギモン Q&A

Q 汗にはどんなはたらきがあるの？

A おもに体温を下げます。
水分は ① するときに熱を ② ので、
熱くなりすぎないように汗が出ているのです。
さらに、体の中の ③ も排出されるので、
汗をかいたら水分だけでなく ③ もとるようにしましょう。



Q 汗をかかないとどうなるの？

A 体が暑さにまけ、④ になってしまいます。
また、⑤ ところでずっとすごしていると、
体がうまく汗をかけなくなっていきます。
暑いからといって、あまり⑥ に
たよりすぎないように
生活することが大切です。



Q 汗をかかない動物がいるってホント？

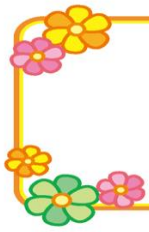
A ⑦ はほとんど汗をかきません。
舌を出してハアハアと呼吸し、
だ液によって体温調節します。
また、⑧ や⑨ は耳を大きく動かし、
耳やそのまわりの血管を風にあてて体温調節します。
わたしたちヒトと同じように汗で体温を下けている動物には、
⑩ などがいます。



●①～⑩にあてはまるキーワードをえらびましょう！

キーワード	シャワー	爆発	うばう	ウマ	つよめる	塩分	鉄分
熱中症	キリン	やけど	夏かせ	すずしい	蒸発	ネコ	ゾウ
冷蔵庫	イヌ	サル	ウサギ	糖分	とどめる	カラス	しめった
						エアコン	

△①② キ③④/⑤⑥⑦ △⑧⑨ △⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿



7月のほけんのめあて 体をきたえましょう



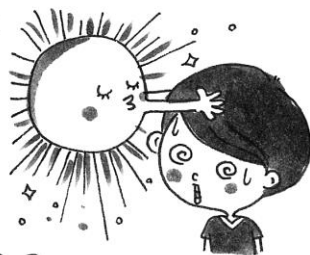
健康診断表をおかえしします。

6月で健康診断が終わりましたので、「健康診断表」をお返しします。今年度より、「けんこうのきろく」ではなく健康診断表で健康診断の結果を報告します。用紙は回収しませんのでご自宅にて大切に保管してください。茶色の保健封筒は7月8日(月)までに担任の先生に返却してください。この封筒は6年間使用する物です。

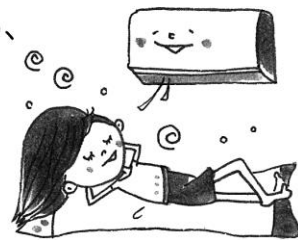
身長のおび方や、体重の増え方は、人によってちがいます。人とくらべて大きい・小さいよりも、バランスよく成長しているかが大切です。おうちの人と一緒にみましょう。

*健康診断で、受診勧告の紙をもらっていて治療がまだの人は早めに病院を受診するようにしましょう。受診が済みましたら、受診勧告を学校まで提出してください。

外出するときは
帽子をかぶり、
水分をとって
熱中症予防を。



寝冷えしないよう、
寝るときの
エアコンは
タイマーを
使って。



暑い夏 こんなことに注意して

冷たいものの
飲みすぎや
食べすぎは、
夏バテの
もとに。



夏でもかぜを
ひくことが
あります。
規則正しい
生活を。



7月から養護教諭となりました、岡佳都です。

ケガなく、事故なく、元気よく！！

みなさんといっしょに心と体の健康について考えて
いきたいと思えます。

これからよろしくお願ひします。