



ほけんだより

令和5年6月30日国領小学校保健室

本日、健康診断の結果をお返ししました。健康診断の結果や計測のお知らせは、プリントで配布し、お知らせしています。健康の記録になるので、ご自宅で大切に保管をお願いします。

ちやくしやにつこう
直射日光をさける




熱中症に注意！

こまめに
水分・塩分を補給する




はげ
激しい運動は暑さに慣れてから




に注意！

むり
無理をしないで休む




寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めに設定タイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る（半身浴もおすすめ）

暑いときこそはだ着のフシギ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。強い日ざし、高い気温と湿度。少しでも涼しくすごしたい！そこで、あなたはふだんはだ着（下着）をつけていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実はそんなことをしています。

はだ着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときにくらべてからだと服の間の湿度を下げる可以降低ることができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、せいけつにたもつこともできるのです。

汗にはからだの熱をさます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができるのです。暑いとき「こそ」はだ着、オススメです！



なつやすい 体温下げる 効果あり



あんぜんのために… プールのやくそく

はしらない



とびこまない



ふざけない



むりをしない



いい汗をかこう！

【いい汗の特徴は？】

- ◎汗の粒は小さめ、濃さはうすめ
- ◎サラサラで蒸発しやすい
- ◎雑菌が繁殖しにくく、においが少ない

いい汗は蒸発しやすいため体温を効果的に下げられ、熱中症になりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」。軽い運動や入浴など適度な暑さでこまめに汗をかいていると、体内で塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上し、いい汗になっていくのです。

こんな雲、こんな風があるときは



夏は天気が急に変わりやすい季節です。こんな雲や風が見えたり感じたりしたら、ゲリラ豪雨が降るかもしれません。すぐに大きな建物の中へ移動してください。

- 遠くに白くて大きなもくもくとした雲
- 灰色の雲：急な雷雨が降る可能性があります。
- 冷たい風：急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。