

# ほけなだより 7月

2021年(令和3年)  
7月 NO. 7  
福山市立鞆の浦学園  
ほけんしつ

いよいよ夏本番! 気温も少しずつ高くなってきて、登下校中に少し歩いただけでも、汗をたくさんかく季節になりました。こまめにとったり、ハンカチで汗をふいたりしましょう。ハンカチは、手を洗った後に手をふく用と汗をふく用の2枚持っておくと便利です。7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立てたりするのもいいかもしれませんね♪



## 熱中症に気を付けよう!

周りの暑さや運動などで、体温をうまく調節できず、からだの水分や塩分が足りなくなることで様々な症状が起きる病気を「熱中症」といいます。熱中症に負けないからだづくりをして、夏を元気に過ごしましょう!



3食バランスよく食べよう!

とくに、朝ごはんは1日のエネルギーになるので、必ず食べよう!



早ねをしよう!

ね不足や疲れている時は、熱中症になりやすいです!



こまめに少しずつお茶を飲もう!

部活や体育など、たくさん運動する日は、多めにお茶を持って来よう!



涼しいところで、ときどき休もう!



外に出る時は、ぼうしをかぶろう!

### 「健康のきろく」カードを返します

1学期におこなった健康診断の結果が書いてあります。今の自分のからだの様子を知ったり、成長の様子を見たりしましょう。受診カードを学校へ提出しているものについては、「済」の印がしてあります。

★おうちの人と一緒に見たら、7/16(金)までに学校へ持ってきてみましょう。

## 「あんな〜」の日

カウンセラグループと聞くと、悩みがある人が行くところというイメージがあるかもしれませんが、でもそんなことはありません。一人で行くのは緊張するなあ、こんなことで…と遠慮なんてせず、気軽に来て下さい。加藤先生がお話を聞いてくださいます。もし行ってみようかなと思う人は、カウンセラグループの前にあるボードに日にちを書いているので、見てみてください。

## 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奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。

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500~1,000mL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するのが大切。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る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。暑い夏こそなかよく!

## 体にいいことたくさん 夏野菜を探せ!

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
し	な	う	と
ま	ん	す	り

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)

- カゼ予防になるカロテンが豊富
- 夏に不足しがちな水分がたっぷり!
- ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

※文字は一度しか使えません