

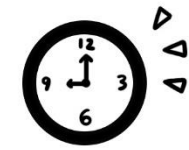
# ほけんだより 7月

福山市立桜丘小学校  
2022年(令和4年)  
7月発行 保健室

OTAYORI DESU. WASUREZUNI TODEKE YOU! KIREI NI ORITATANDENE. YONDEKURETE ARIGATOU!

水泳の授業が始まり、本格的な夏が始まります。暑さに負けずに思いっきり活動できるように、健康的な体をつくりましょう。そして7月も元気に乗り切りましょう!!

## 熱中症予防のキホン!



睡眠をとる



朝ごはんを食べる



水分をとる

★暑い中マスクをつけていると熱中症のリスクが高まります。

マスクをはずせる距離をとりましょう。

★体調がよくないと感じたら無理をせず、すずしい場所で休みましょう。

## 熱中症の応急手当



• すずしい場所に移動し、大人を呼ぶ。

• 首、脇、足の付け根を冷やす。



• 意識がある場合は、水分と塩分を補給させる。



• 意識がはっきりしない場合はすぐに救急車を呼んでもらう。

## あせ 汗のぎもん Q&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの?

A1 体温を下げるはたらきがあります。体が熱くなり過ぎないように汗を出すことで、体温が下がります。



Q2 汗をかかないとどうなるの?

A2 体が熱さに負けて、熱中症になってしまいます。ふだんからすずしいところで過ごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまうので、エアコンにたよりすぎないようにしましょう。



Q3 汗をかかない動物がいるって本当?

A3 本当! イヌは、舌を出してハアハアと呼吸をし、だ液によって体温調節をするのでほとんど汗をかきません。また、そうやうさぎは耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節しているそうです。ネコやウマは人間と同じように汗で体温を下げています。



## プールの前に確認しよう!

- 昨日はよく眠れた
- 朝ごはんを食べた
- 爪は短くなっている
- 体調はよい
- トイレはすませた
- 準備体操をしっかりと行った
- プールに入れない病気はない



## おうちの方へ



★健康診断が終了しました。受診が必要な場合は、早めに受診されるようおすすめいたします。

★プール学習が始まりました。体調管理の徹底をより一層ご協力お願いいたします。