

ほけんだより 7月

気仙沼市立小泉小学校
保健室
2015. 7. 2
No. 4

暑い日が多くなってきましたね。夏休みまでもうすぐです。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないため、体調を崩しやすくなります。いつも以上に、はやね・はやおき・朝ごはんを心がけて、元気に過ごしましょう。



ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう！！

☆熱中症になるとどうなるの？



☆こんな日は、熱中症に注意！



☆熱中症を防ぐには？

- ①こまめに水分をとる
- ②ぼうしをかぶったり日陰を歩く
- ③汗を吸わない服や黒い服を避ける
- ④冷房を使い過ぎず体を暑さに慣らす



夏は“○○”不足に注意！

睡眠不足	暑くて、夜ぐっすり寝られない
水分不足	熱中症になりやすくなるよ！
栄養不足	あっさりしたものばかり食べてない？

プールでうつる病気を予防するために

タオルのしかりを

しっかりとシャワーをあびる。

プールのあとは、手洗いがいをする。

からだの調子が悪いとき（熱があるとき、おなかをこわしているときなど）は入らない。

(おまけ)

まちがいがし 7つのまちがいをさがそう!



<こたえ>

お^{みぎ}く^{とう}右^{はな}は^{おとこ}じ^この^もカ^{くし}モ^{ういん}メ^な / お^お父^おさん^おの^お鼻^お / 男^{おとこ}の^こ子^もが^{くし}持^{ういん}った^な串^なの^なウ^なィ^なン^なナー^な /
 お^{かあ}母^もさん^もが^{かあ}持^もった^{かあ}サ^もラ^もダ^もの^もキュ^もウ^もリ^も / 女^{おんな}の^こ子^もが^{おんな}持^もった^{おんな}う^もつ^もわ^もの^もタ^もレ^もの^も
 量^{りょう} / 犬^{いぬ}の^{みぎ}右^{みぎ}耳^{みぎ}の^{みぎ}も^{みぎ}よ^{みぎ}う^{みぎ} / 鉄^{てつ}板^{ばん}の^う上^{うえ}の^うたま^うね^うぎ^う (ドーナツ)

今月のけんこう3択クイズ

- 【1】熱中症の予防には、水分だけでなく、あるものを少量とることがすすめられているけれど、それはなに？
- ①塩分
 - ②糖分
 - ③脂肪分



- 【2】1日のうちで、紫外線が強いとされている時間帯はどれ？
- ①午前6時～9時
 - ②午前10時～午後2時
 - ③午後3時～6時



- 【3】汗が出てくる2種類の「汗腺」と呼ばれるところは、エクリン腺となに？
- ①アバクリン腺
 - ②アプクリン腺
 - ③アポクリン腺



クイズのこたえ：【1】①，【2】②，【3】③