

ほけんだより 7月

令和4年7月
船橋小学校
ほけんしつ

今こそたいせつ『手洗い・うがい』

夏にも流行する感染症はたくさんあります。特に、暑さで食べる量が落ちたり、夜ふかししたりして、

体力が低下している場合には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり感染症にかかりやすくなります。

石けんでしっかりと手を洗い、ブクブク・ガラガラうがいをしましょう。

夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?

それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。

日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



こうなる前の/
おすすめアイテム

日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオルを使ってみよう。
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクッ!

それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。

こうなる前の/
おすすめアイテム

虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?

それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/
おすすめアイテム

あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

「まさか！」に

注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だよ



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

夜寝ているときなら
心配ないよね



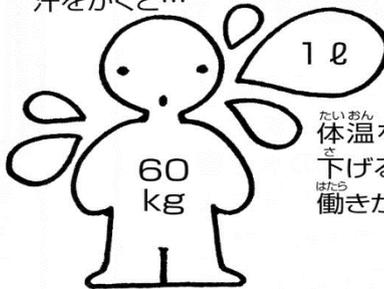
寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

汗をかくの
どうして

大事な役割の1つに「体温を一定に保つこと」があります。気温が高かったり、運動をして体温が上がると汗が出て、体の外に熱を逃がして冷やしてくれます。

たとえば

体重60kgの人が1ℓの汗をかくと…



1ℓ

体温を12℃も下げるのと同じ働きがあります！

体の冷却装置ネ！



汗は

体の

冷却装置！

☆そのほかにも…

緊張したとき



辛いものを食べたとき



かぜをひいたりして高熱が出たとき



といったように、いろいろな刺激により汗は出ます。

汗をたくさんかいたときは
しっかり水分補給を
しましょう

熱中症予防のためにも大切なことだよ！

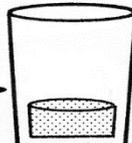
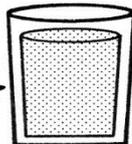
運動の前 しっかり飲む

30~15分前 コップ1ぱい (500mlくらい)

運動中 少しずつ飲む

15分ごと コップ1/3ぱい (150mlくらい)

ガブ飲みは、胃に大きな負担がかかるのでNGです！



ぼくは汗かきだから、あまり水分をとらないようにしているよ

体の中の水分量は、汗やおしっこで調節されています。

もし、あまり水を飲まなくても、汗をかく必要があると脳が判断すれば、私たちは汗をかき、おしっこの量が減ります。

でも、あまりにも水分が不足すると、運動中に早くバテたり、熱中症をひき起こすことにもなります。汗をたっぷりかく夏場は、しっかり水分補給することが大切です！

