

# 元気いっぱい ぼいっこ

坪井小学校  
保健室(児童用)  
No.4

あつという間に7月に入り、夏休みまでもう少しです。早いなあと感じる人も多いのではないのでしょうか。今年は梅雨明けがとても早く、厳しい暑さが続いていますね。まだ体が暑さに慣れず体調を崩しやすいですが、元気な状態で楽しい夏休みをむかえられるよう生活習慣を整えましょう。



夏を元気に!  
これしてイルカ?

バランスよく  
食べてイルカ?

水分をとって  
イルカ?

お風呂に入って  
イルカ?

冷たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

遊ぶたびに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが温いた」と感じる前にこまめに水分を。



## 4年生のみなさん 歯の標語にたくさんの応募ありがとうございました

4年生のみなさんと保護者の方々に歯・口の健康啓発標語を募集したところ、4-5永山さんの作品と4-1前畠さんの保護者の方の作品が入賞しました。素敵な作品が沢山集まりました。保健室前には、保健委員会賞の作品も貼ってありますので見に来てくださいね。

小学生の部 市長賞  
4-5 永山 友菜さん  
これからも  
ずっと友達 自分の歯

一般の部 入選  
まえばた 前畠 真弓様  
20本  
まご 孫にほこれる 自分の歯



## 7月の保健目標

## 熱中症に気をつけよう!

いよいよ本格的な夏がやってきます。6月~9月の暑い時期に気をつけなければいけないのが熱中症です。熱中症を知ること、自分で予防できるようにしましょう!



## 熱中症 かもしれない



めまい・顔のほてり だるさ・吐き気 高体温

### 熱中症になりやすい時は?



気温が高く、  
日差しが強い日



湿度が高い日



急に暑くなった日

熱中症 危険度大

### 熱中症にならないためには?

水分をとる

しっかり寝る

ぼうしをかぶる

むりせず休む

しっかり食べる

予防レンジャー

動物も汗をかくの?

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう?

- ①ネコ ②カメ ③ウマ



答えは...①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっただけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えられるので、汗をかかなくてもいいのです。

