



ほけんだより7月号

令和3年7月19日
姫路しらさぎ特別支援学校 保健室

熱中症を予防しよう

- 水分補給は()ずつ()にしよう
- ()ごはんを食べよう
- 十分な()をとろう
- 日かげを利用しよう
- 日傘や()を使い、涼しい服装をしよう
- 適切に()をしよう
- 暑い時は()をはずし、人と十分な距離をとろう
- こまめに休憩し、暑い時は()をしないようにしよう



答え ①少し/こまめ ②朝 ③睡眠 ⑤帽子 ⑥冷房 ⑦マスク ⑧無理

冷房病に気をつけよう

暑い時期に冷房の効いた部屋に長時間こもったり、涼しい場所と暑い場所を頻繁に行き来したりすることで、体温を上げる働きをもつ『交感神経』と体温を下げる働きをもつ『副交感神経』とのバランスが崩れ、体に色々な不調が現れます。

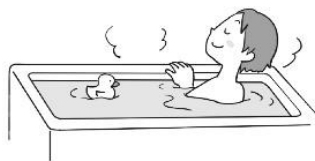
<主な症状>

疲労感 肩こり 頭痛 腹痛 腰痛
下痢 便秘 月経不順 食欲不振



<対処、予防法>

- 室内と室外の気温差をなるべく小さく
- 冷風が体に直接当たらないように
- 習慣的な軽い運動で体温調節機能を刺激
- お風呂でぬるめの湯に入って温まる



夏休みを元気に過ごそう

○には平仮名一文字が入ります

- 夜ふかしせずに○○く寝よう
夜遅くまで起きていると疲れがとれません。
寝る前にスマホやパソコンを使っていると
ブルーライトの影響でぐっすり眠れなくなります。



- 休みの日の朝も○○く起きよう
遅くまで寝ていると、生活リズムをととのえる
体の中の時計がずれてしまいます。



- ごはんを食べよう
昼間に活動するためのエネルギーを作るためにも、
熱中症予防のためにも、しっかり食べよう。



- 外で元気に○○○を動かそう
クーラーのきいた涼しい部屋ですずっと過ごしていると
夏バテになりやすくなります。



- シャワーですませず○○○につかりよう
疲れがとれたり、ぐっすり眠れたりします。



- 食事は○○○バランスよく
アイスクリーム、かき氷、炭酸飲料など
冷たいおやつを食べすぎないようにしよう。



- リズムを
くずさないようにしよう



楽しい夏休みにするために、健康管理を心がけよう！

答え：①はや(早) ②はや(早) ③あさ(朝) ④からだ(体)
⑤ゆぶね(湯船) ⑥えいよう(栄養) ⑦せいかつ(生活)

夏の皮膚トラブルを予防しよう

○には平仮名一文字が入ります

とびひ 原因菌は①○ ○ の中にたくさんいます 指であせもや虫さされをかいたら ②○ ○ ○ に なってしまうことも… かかないようにしましょう！ 	日焼け 冷たいタオルで④○ ○ そう 水ぶくれが できてしまったら つぶさずに病院へ 
虫さされ 刺されてしまったら… ・ 洗い流す ・ ③○ ○ す ・ かゆみ止めをぬる 	汗だまり部分 ・ 首まわり、関節の内側、ズボンや下着のしめつけられるところは、まめに拭こう ・ しめつけの少ない、風とおしのよい服を選ぼう 

答え ①はな（鼻） ②とびひ ③ひや（冷や） ④ひや（冷や）

* 7つのまちがいをさがそう *



答え…猫のひげ／携帯ゲーム機の位置／男の子のTシャツの星／白いクッションの形
ものほ／うえ／なが／みぎ／しょくぶつ／はちさら／ひだり
物干しざお（上）の長さ／右の植物の鉢皿／左のコップのストロー

汗のギモンQ（問題） & A（答え）

<キーワード>の中から選んでみましょう

Q 1 汗にはどんなはたらきがある？

A 1 ①（ ）を下げます。

また体の中の②（ ）を調整しています。

運動などで汗をかいたら、水分だけでなく②（ ）もとるようにしましょう。



Q 2 汗をかかないとどうなる？

A 2 体が暑さに負けて③（ ）になってしまいます。

ふだんから④（ ）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います。

⑤（ ）にたよりすぎない生活を送り、部屋の中と外の⑥（ ）の差を大きくしないことも大切です。



Q 3 汗をかかない動物がいるってホント？

A 3 ⑦（ ）はほとんど汗をかきません。

舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。

⑧（ ）や⑨（ ）は耳を大きく動かして耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。

人間と同じように汗で体温を下げている動物には⑩（ ）や⑪（ ）がいます。



<キーワード>

とうぶん 糖分 たいおん 体温 えんぶん 塩分 てつぶん 鉄分 アイスクリーム ねっちゅうしょう 熱中症 なつ 夏かぜ すず 涼しい きおん 気温 かわ 乾いた しめ 湿った エアコン れいぞうこ 冷蔵庫 キリン ネコ ゾウ イヌ サル ウサギ カラス ウマ

答え ①体温 ②塩分 ③熱中症 ④涼しい ⑤エアコン ⑥気温 ⑦イヌ ⑧⑨ソウ/ウサギ ⑩⑪ネコ/ウマ

お知らせ

眼科検診（全校生）は9月7日（火）午前中に予定しています。

