

桜谷小
保健室
R1.6.28

からだと身のまわりは さわやかに

近畿地方はおくれて梅雨の季節がやってきました。雨ふりが続くと湿度が高く気分もうっとおしくなりがちで、体の抵抗力がおちやすく体調をくずしやすいのもこの時季です。下の「きれい・すっきりチェック」をして（ ）にはできているものに○をつけてみてください。気持ちのよい生活ができるようにしましょう。

★きれい・すっきりチェック★

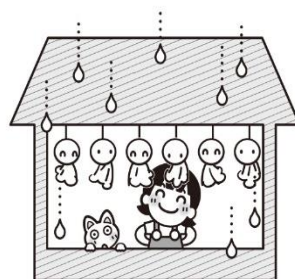
- () あさ、かおをあらっていますか？
- () つめは、のびすぎていませんか？
- () 学校にきれいなハンカチ、タオルをもってきていますか？
- () トイレをすませたら手をあらっていますか？
- () きゅうしょくの前は、かならずせっけんで手をあらっていますか？
- () 手をあらったあとは、ハンカチかタオルでふいていますか？
- () した着やくつ下は、まいにち着がえていますか？
- () お風呂では、からだをしっかりあらっていますか？

わすれがちな耳のうしろ、足の指、おしっこやうんちが出る
ところもせっけんを使ってあらいましょう。

() あたまは、あらっていますか？さんぱつをして
すっきりしてきた人もいます。

・ ・ さて、○がいくつありましたか？ (こ)

●この時季は汗をかきやすいため、からだはべっとり、手はべたべたしやすくバイキンが発生しやすいです。しっかり手をあらいましょう。



ねっちゅうしょう

熱中症のキーワード「水分補給だ！」

すいぶんほきゅう

暑いときに、あせをかくのはどうしてでしょう？

それは、からだにたくさんの熱がこもらないようにするためです。

しかし、そのはたらきがくずれると、からだの水分と塩分のバランスがくずれて、体温調節ができなくなり熱中症にかかってしまいます。

熱中症はふせぐことができます。その予防の方法をおぼえておきましょう。



★こまめに水分補給をしよう

少量をこまめにのむことで脱水症状をおこさないようにします。体内から水分と塩分が出て、バランスがくずれるので水分補給をします。食塩が0.2%含まれた飲みもの（めやすは1リットルに1～2グラムの食塩水）が理想です。うすい食塩水がよいとされていますので、水と塩をひとつまみ入れるといっそういいですね。

★外にいくときは ぼうしとうすぎ



頭は暑さに弱いところです。頭を直射日光から守り、服は熱を逃がしやすいすずしい服を着ましょう。

★ときどき休けいタイムをとろう

外出したとき、ついあそびに夢中になって、体が熱いままでいることがあります。こかげに入ってお茶をのんだり、エアコンのきいた部屋ですずんだり、冷たいタオルで首を冷やすなどして、体を冷やすために休けいをしましょう。

＜おうちのみなさんへ＞

★「水分補給をわすれずに！」のパフレットを全校配布しました。「こんなふうになったら先生やおうちの人を呼ぼう」など、学級でお話をしましたので、おうちでも予防に役立てていただきたいと思います。また「無料引換券」がついていますので有効期間8月31日までにご利用ください。