



桜谷小  
保健室  
R2.6.

## からだと身のまわりは さわやかに



つゆのきせつがやってきました。雨ふりの日が多くなり、むしあつためにあせがじわっ〜とでる日々がつづきます。下の「きれい・すっきりチェック」をして、きもちのよいせいかつができるようにしましょう。

できているものに○をつけてみてください。

### ★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？
- ( ) きれいなハンカチ、タオルは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？
- ( ) したぎやくつ下は、まいにちきがえていますか？
- ( ) おふろに はいって、しっかりとからだはあらっていますか？

耳のうしろ、足のゆび、おしっこやうんちが出る場所も  
しっかりせっけんをつか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。くびすじは、できるだけすずしくしておくのがいいね。長いかみの人はゴムでくくりましょう。

・ ・ さて、○がいくつありましたか？ ( )

●あせをかきやすいため、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。



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

あついときに、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「ねつ」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  
ちょうせつができなくなり、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。そのほうほうを  
おぼえておきましょう。



すいぶんほきゅう

### ★こまめに水分補給をしよう

こまめにお茶やむぎ茶をのみましょう。からだから水分と塩分が出て、バ  
ランスがくずれるため水分補給がひつようです。《食塩が0.2%含まれた飲  
みもの（めやすは1リットルの水に1～2グラムの食塩）が理想です》うす  
い食塩水がよいといわれていますので、水とうに塩をひとつまみいれと、  
いっそういいですね。

### ★そとにいくときは ぼうしとうすぎ



あたまはあつさに弱いところです。ぼうしで、たいようか  
らまもり、ふくは、ねつをにがしやすい、すずしいふくを  
きましょう。

### ★ときどき きゅうけいタイムをとろう

ついあそびにむちゅうになって、からだがあついままで  
いることがあります。ひかげにいて、お茶をのんだり、  
エアコンのきいたへやですずんだり、つめたいタオルでくびやわきをひやす  
などして、からだをひやすためにきゅうけいしましょう。

＜おうちのみなさんへ＞

★「水分補給をわすれずに！」のパンフレットを全校配布します。「水分補給  
が大切なわけ」など暑い夏を元気に過ごすお話を学級でしましたので、おう  
ちでも熱中症予防に役立てていただきたいと思います。最後のページには  
「無料引換券」がありますので有効期間8月31日までにご利用ください。