



桜谷小
保健室
H27.9月

とても暑かった夏がおわり9月に入ってからも続くのかと思いきや、雨の日が多く、気温が急に下がったりしています。健康観察からは、風邪にかかったり、ぜんそくがでやすくなったり、肺炎にかかるなどで体調をくずして欠席している人もいます。睡眠や衣服の調節に気をくばって過ごせるようにしましょう。

けんこうきゅうしょく委員会

「たいせつなからだをまもってね！」

～熱中症に気をつけよう～

7月に予定をしていた「熱中症に気をつけよう」のビデオ撮りが、ようやく完成しました。暑さはやわらいできていますが、楽しい運動会がおわるまでは、油断をしないで熱中症対策をしましょう。健康給食委員会は、みんなに、生活のなかでどんなことに注意したらよいかを考えてもらえるように3つのクイズを出しました。

からだは、なにで
できているでしょう？

★わたしたちのからだの中の水分は体重の70%です。

20キロの人には14キロ、
30キロの人には21キロの水分があります。

人間のいのちは、海の中で生まれました。長い間に進化して、今の人間のもとがつけられました。このときから、決まった水の量でからだをうるおして、いのちをまもっているのです。だから、水分が足りなくなると脱水になって体調をくずして「熱中症」につながるということです。花に水やりをするように、じぶんのからだにも「水やり」が毎日必要なのです。



水分補給に ふさわしく
ないのは？

★ふだんはお茶や麦茶、水をのんで
いればじゅうぶんだよ。お塩も入ったら
バッチリ！

はげしい運動をした後、たくさん汗を
かいたときはスポーツ飲料で補給しよう！



もしかして？と思って
すぐにできることは？

★すずしい場所へ行く！

水分をとる！

つめたいもので、からだをひやす！



すいぶんほきゅう

水分補給がだいじなことがわかったかな？



いざっ！というときに
実行してみてね！

からだがしんどいのに、「えらい・・・」といいだせない人がいるかもしれません。
がまんをしないで言えるといいですね。まわりの方は、しんどそうな人をみたら、
「どうしたの？」「えらそうやで」と声をかけてあげると、その人はほっとします。
熱中症にかぎらず、どんなときにも、おたがいに思いあっていける気持ちがあると
いいですね。