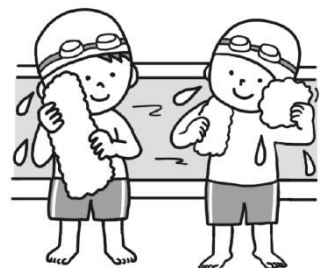




2021年7月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ



／ちょっとずつ＋こまめに／ 夏の水分ほきゅう

梅雨があけ、暑さがさらにきびしくなりましたね。この時季、いままでよりいっそう気をつけたいのは、やはり熱中症です。おもな予防方法として「水分ほきゅう」があることはみなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。どうしてでしょうか？

暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう足りなくなっているのです。また、いっぺんにたくさん飲むと、おなかが痛くなってしまうこともあるので、夏の水分ほきゅうは『ちょっとずつ』『こまめに』なのです。

もうすぐ夏休み。暑さに負けず、熱中症に気をつけて楽しく元気にすごせるよう、水分ほきゅうを毎日しっかり続けてくださいね！

7月になりました。水泳の授業を楽しんでいるみなさんの姿をみて、冷たくて気持ちよさそうだな～と羨ましい日々です。みなさんは、水泳の授業前に、じぶんの爪を確認していますか？爪が長いと、割れたり、折れたりする危険はもちろん、水着になっていて普段より肌が出ているぶん、自分や友達の肌を傷つける可能性もあります。さらに、爪には細菌がたまりやすいともいわれています。爪は一日に約0.1 mm伸びます。こまめにチェックして切っておきましょう。また、水泳では気付かないうちに汗をかいています。授業が終わった後はのどが渇いていなくても、しっかり水分補給してくださいね。

いろいろあるよ 動物のツメ

かぎ づめ 鉤爪	ひづめ 蹄	ひら づめ 平爪
イヌやネコの 仲間、鳥類など	ウマ、 ウシ、ゾウなど	ヒト、ゴリラ などの霊長類
ひっかいたり獲物を捕ま えるのに使う。普段は 指先にしまっておける。	体を支えたり地面を蹴つ たりするため丈夫。硬 くて大きくて厚い。	指先を守り、指先まで力 を伝えて物をしっかりと つかむことができる。
わたしの 私たちのツメは「平爪」。もしツメがなかったら、指先を上手く使うことができません。 手のひらのほうから見えたらツメ切りのサイン。こまめに切っておきましょう。		

「まさか！」に 注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ

水に入っているから
プールは大丈夫だよ

夜寝ているときなら
心配ないよね

気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

