



ほけんだより 7月

2021年7月1日 大阪市立弘済中学校 ほけんしつ

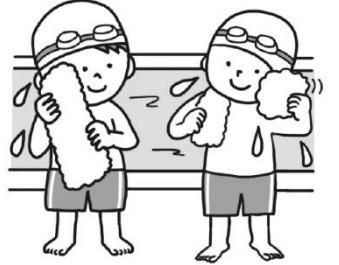


ちょっとずつ+こまめに/ 夏の水分ほきゅう

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、今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も肌が出ているぶん、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0.1mm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。授業が終わったら後はのどが渴いていなくても、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 イヌやネコの仲間、鳥類など ひつかいたり獲物を捕えるのに使う。普段は指先にしまっておける。 	ひづめ 蹄 ウマ、ウシ、ゾウなど からだを支えたり地面を蹴ったりするため丈夫。硬くて大きくて厚い。 	ひらづめ 平爪 ヒト、ゴリラなどの霊長類 ゆびさきを守り、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。
--	--	--

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ツメ切りのサイン。こまめに切っておきましょう。

「まさか！」 注意に

熱中症

き 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！

スポートをやっているから体力には自信があるよ

みずはい水に入っているからプールは大丈夫だよね

よるね夜寝ているときなら心配ないよね

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていくます。暑さを感じにくく、のどの渴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。