

ほけんだより 7月

令和8年 大阪市立玉川小学校

6月も終わり、ぐんとあつさが増してきました。いよいよ本格的に夏がやってきますね。熱中症にならないように注意し、7月も元気いっぱいに過ごしましょう！

知って、ふせごう！熱中症！

どんなときにおこしやすいの？

- 気温が高い
- 日差しが強い
- 急にあつくなった
- 風がよわくてじめじめしている



どんな人がなりやすいの？

- 体のちょうしがわるい人
- ふだんあまり運動をしていない人
- あつさになれていない人



～予防しよう～

- ① こまめに水分ほきゅうをしよう！
- ② 服そうを工夫しよう！
 - ・ ぼうしをかぶる
 - ・ ゆったりとした服をえらぶ
- ③ きそく正しい生活をしよう！



水分ほきゅうの

ポイント

- ★ 運動の前とあとにコップ1ばいのもう
- ★ 休けいでは、少なくとも「3ごく！」
- ★ 「のどがかわいた」と感じる前にもう！
- ※ のどがかわいてからではおそいよ



「あせ」は、なにでできている？

あつい日には、じっとしていてもあせが出てきますね。その「あせ」は、なにでできているか知っていますか？

約99%は水です。



のこりの約1%は塩(塩分)でできています。

あと、少しだけ尿素や乳酸というものが入っています。

たくさんあせをかくと、からだの中から水と塩(塩分)が減ってしまいます。だから、あせをたくさんかいたときは、水分だけではなく、塩分も補給しなくてははいけません。

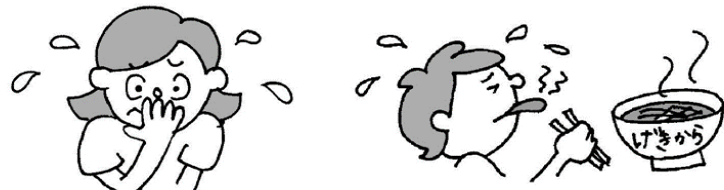


「あせ」はどうして出るの？

あせは「ひふ」の「毛あな」から出て、体温(からだの温度)を下げて、体温が高くなりすぎないように体温を調節しています。「ひふ」がかんそうするのを防ぐはたらきもあります。

こんなときにも「あせ」が出ます！

きんちようしたり、どきつとしたとき がらいものや、すっぱいものを食べるとき



あせをかいて、そのままにしておくと「あせも」になったり、からだがかえりすぎでかぜをひいたりしてしまいます。あせをかいたときは、きれいなハンカチやタオルでふいておきましょう。

