

# ほけんだより

令和8年 7月号

大阪市立豊新小学校

もう少しで1学期が終わります。まちにまった夏休みですね。長い休みになると、

寝る時間がおそくなり、生活リズムをくずしてしまう人が多いようです。2学期、元氣

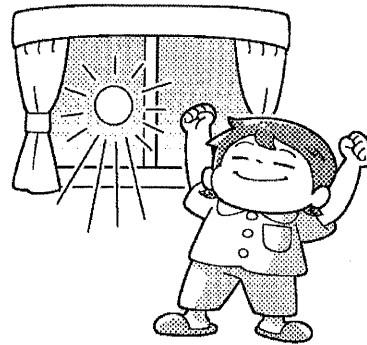
に登校できるように、夏休みも規則正しい生活をおくるようにしましょう。



## 夏休み 生活リズムを整える3つのコツ

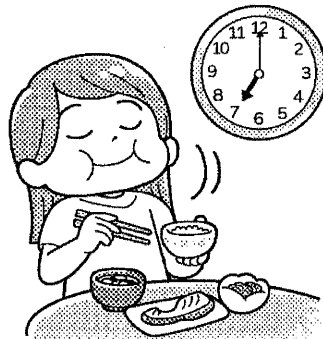
### コツ1

朝起きたら日光を浴びる



### コツ2

3食を決まった時間に食べる



### コツ3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。

## 暑い日は、熱中症にも気をつけてね



こまめに

水分補給を



体調が悪い時は

無理をしない



早ね早起きで

体調を整える



外出する時には

ぼうしをかぶる



# じっとり、だくだく... 汗について

## 汗のはたらきとは?

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだがかたくなりすぎること



## 汗をかいたら...?

汗をそのままにしておくと、からだがかたくなります。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。



また、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもちましましょう。



汗をかいたら

