

ほけんだより

令和4年7月1日 NO. 5
三神小学校

夏も本番が近づいてきました。みなさんは「小暑」という言葉を知っていますか？小暑とは、「これから本格的な夏(暑い夏)が来ますよ」という合図の日です。今年の小暑は7月7日で、七夕と同じです。暑い夏を元気に過ごすために、しっかりと食べて、夜はたっぷりと睡眠をとるようにしましょう。



衣服の調節

- 天気によって、気温が上下しやすい。
- 朝晩と日中の気温差が大きい。



調節しやすい服装に。着替えの準備も忘れずに。

水分補給

- 晴れた日の日中は、夏のような暑さに。
- 子どもは大人よりもたくさん汗をかく。



少しずつ、こまめに水分補給を。

紫外線

- 紫外線の量は、5月ごろから急増。
- お昼前後の時間帯がもっとも強い。



外遊びのときは、帽子をかぶりましょう。

汗もたくさんかく季節

ハンカチをもってこよう!

外で遊んだ後、体を汗でびしょびしょのままにするのは禁物!

- ① ベタベタして気持ち悪い
- ② 風やクーラーに当たると、冷えすぎて風邪の元になる
- ③ 『あせも』や『かぶれ』の原因になる

汗ふき用のハンカチやタオルを持ってきて、汗をふき取りましょう。ハンカチは、手洗いの時に使うので、もちろん持ってきていますよね?



暑さに負けない体づくり!

熱中症の予防には、「暑さに負けない強い体」をつくることも大切です。



しよ ねつ じゅんか ○ 暑熱順化のすすめ ○

私たちの体には「暑熱順化」という仕組みがあります。昔は梅雨の時期になると自然に暑さにならされて順化できました。ですが、冷房を使うことが当たり前になった今は、積極的に順化させないと熱中症や夏バテなどになりやすいようです。そうならないために、暑さに体を慣らし、耐えることのできる体をつくっていきましょう。

しよ ねつ じゅんか
暑熱順化をするために……

かるい運動をする



つめたいものは
飲み過ぎない



湯舟につかる



エアコンを
使いすぎない

