



ほけんだより

No.6



五所川原市立市浦小学校保健室 2006.7.6

おうちの人といっしょによんでください

7月のほけんもくひょう

なつをけんこうにすごそう



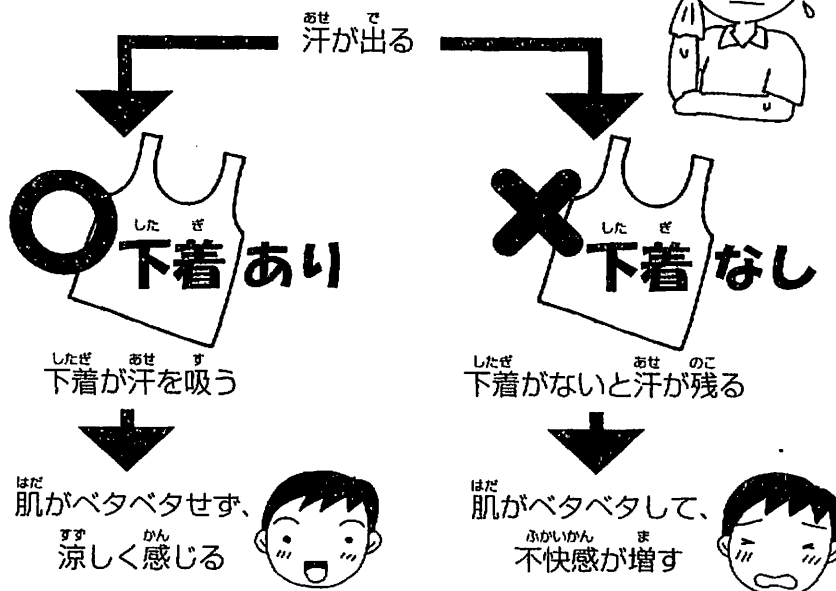
はださむかったり、あつくて半そでになったりとおちつかないお天気ですが、少しずつ夏にむかっています。お天気の良い日も子ども達は、てつぼうやいちりん車、砂遊びなどをして、元気に外で遊んでいます。これからのきせつは、汗をかきやすい季節です。汗は、べたついていやだあと臭いと思いますが、汗は体の熱を外にのがすはたらきをしてくれています。汗をかいたら体をきれいにふいたり、きれいにあらって、きちんと水分もとるようにして、元気にすごせるようにしましょうね。

汗の季節です

汗のはたらき 暑い日や運動をした後などには、汗をいっぱいかきますね。私たちの体は、汗をかくことで体の中の熱を外へと逃がし、体温を一定にたもとうとしています。「気化熱」といって、汗が蒸発するとき体の表面の熱をうばっていくのです。風が吹いて汗がかわいていくとき、スーッと涼しくなるのはこのためです。

下着をつけてますか？

夏でも下着をつけたほうが快適に過ごせます。めんどくさがらずに、きちんとつけることが大切です。また、たくさん汗をかいたときは、下着も取り替えるようにしましょう。

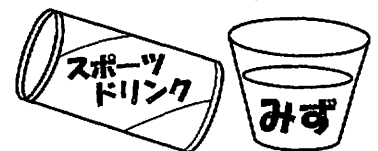


汗をかいたら

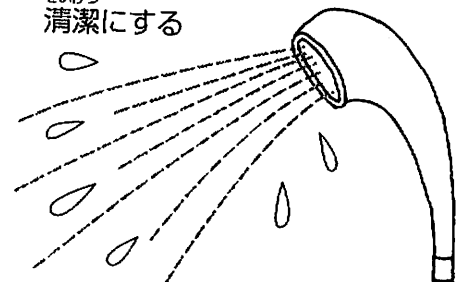
・タオルでしっかりふきとる



・水分を十分に補給する



・お風呂やシャワーで体を清潔にする



1年生の保護者の皆様へのお知らせ

5月に行われた心電図検査の結果は、全員異常がみられませんでした。