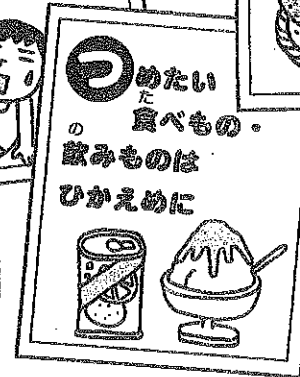
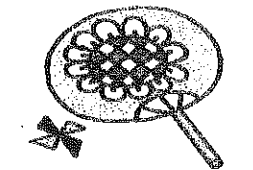
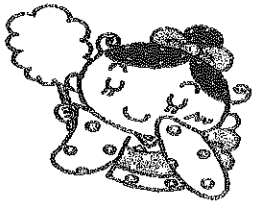
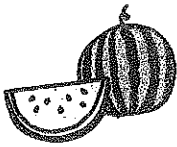
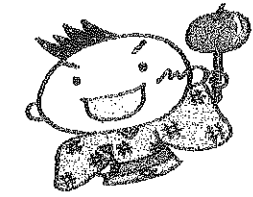


# ほけんたまり

平成29年度 7月2号  
立川市立新生小学校  
保健室

暑さがだんだんきびしくなりましたね。1学期までの学校生活はどうでしたか？いよいよこれから夏本番です。熱中症や夏バテなどで体の調子をくすさないように、健康で安全に楽しい夏休みを過ごしましょう。毎日、早寝早起きは難しいかもしれませんが、自分で目標を決めておくと良いと思います。寝る時刻の目標は低学年で9時、高学年で10時を目安にし、おうちの人と相談して決めましょう。下に書いてあることを守って、2学期にけがや病気などせず、元気なみんなに会えることを楽しみにしています。



## <カルタのくわしい説明>

- 【も】健康診断で歯の病気・異常が見つかった人は、夏休みが受診のチャンスです。
- 【ろ】夏の強い日差しは帽子や長そで・長ズボン、日やけ止めでしっかりガード。
- 【す】便利な一方、思わぬトラブルも。おうちの人といっしょなら安心ですね。
- 【く】「おそ寝おそお起き」は体調をくずしやすいです。お休みでもふだと同じ時間に。
- 【な】熱中症はいつでもどこでも起こります。いつでも「予防」を心がけましょう。
- 【つ】食べたいだけ、飲みたいだけとっていると、おなかの調子をくずします。
- 【や】好きなものにかたよっていませんか？食事は3食、栄養バランスよく。
- 【す】朝や夕方は少しすごしやすいので、その時間帯を上手に使って宿題や軽い運動を。
- 【み】深くない、流れがおだやかだと思っても、必ずおとなの人といっしょに。

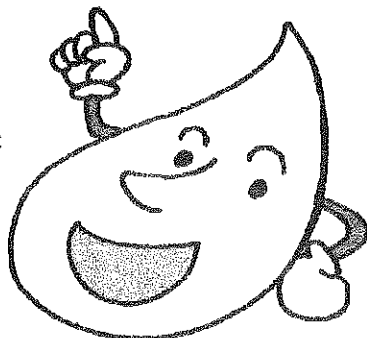




# 「あせ」は、なにでできている？

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）が蒸  
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  
ではなくて、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？

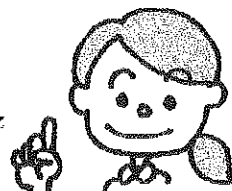
あせは「ひふ」の「毛あな」から出て、体温（からだの温度）を下げて、体温が高くなりすぎ  
ないように体温を調節しています。「ひふ」がかんそうするのを防ぐはたらきもあります。

こんなときにも「あせ」が出ます！

きんちょうしたり、どきつとしたとき      からいものや、すっぱいものを食べたとき



あせをかいて、そのままにしておくと「あせも」になったり、  
からだがかえすぎて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。



あつ                      ま                      たの                      なつやす                      す  
暑さに負けず、楽しい夏休みを過ごしてくださいね！！