

# ほけんだより

長倉小学校  
保健室



もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みです。新型コロナウイルスの新しい生活様式にもなれてきました。今は、マスクをするのがあたりまえになってきましたが、夏は熱中症が心配です。登下校は、傘をさすことで距離が取れるので、マスクをはずし熱中症を予防します。体育の授業も、場面に応じてマスクをはずし、途中で水分を取っています。これから、暑くなるので水筒を持って来ましょう。また、教室では、換気をしながら、通常よりエアコンの設定温度を下げています。机の場所によっては、寒いと感じる人もいるかもしれません。汗を吸収する下着を着て、冷房が苦手な人は上着を用意しましょう。そして、何か困ったことがあったら、担任の先生に相談しましょう。

七・八月の保健目標  
規則正しい生活をします。  
事故に気を付けます。



## 汗のひみつ

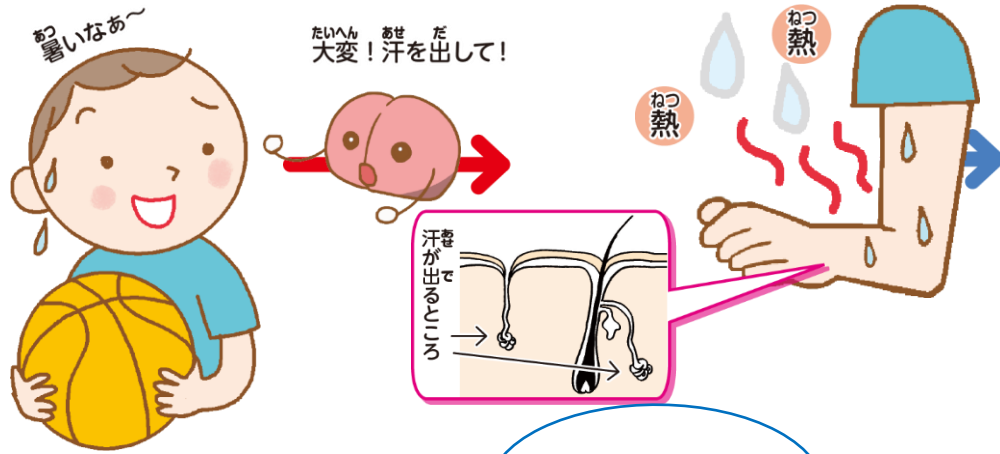
気温が高くなってくると、汗をたくさんかく日が増えてきます。汗はどうしてかくのでしょうか？じつは、汗は「自然のクーラー」なんです。

### どうして汗をかくの？

暑いと感じると、脳が「汗を出して！」と指令を出す

皮膚に出た汗が体の熱をうばいながら蒸発する

体の熱がうばわれるから  
すずしくなるんだね！



### 上手に汗をかくコツは？



お風呂に入って気分もリラックス



## 危険なことを予測し、危険なことはやめよう！

時々、ろうかを走っている人を見かけます。ろうかを走っていると、大きなけがにつながるので、ろうかは右側を歩くようにしましょう。



### 走る人がいるとこまる人がいます



どれも大きなけがにつながるきけんなことです。大きなけがになる前にやめましょう。ほかにも、きけんにつながる場面を考えてみましょう。



歯のお知らせ・視力検査のお知らせをもらった人は病院に行きましょう。

