

7月

元気いっぱい  
芦刈っ子

ほけんだより

校  
芦刈観瀾校  
小学部 保健室  
NO.4  
令和元年7月1日

2019

ほけんもくひょう  
保健目標

なつ げんき す  
夏を元気に過ごそう

あつ ひ おお 暑い日が多くなりました。あつ くなり はじめの時期は、からだあつ な 体が暑さに慣れていないため、ちようくず 調子を崩しやすくなります。いっしょう 生活リズムやいしょく 食事の内容に気をつけなつ げんき す 夏を元気に過ごしましょう。

せいかつ 生活リズムはだいじょうぶ?



よる 夜はすく にねむれる



あさ 朝はすっきりめがさめる



はん ご飯がおいしく食べられる



げり 下痢や便秘をしていない



バランスのよい  
食事って?

「1日30種類の食品を食べるとよい」といわれています。どいっててもわかりにくいですね。給食や家での食事のとき、好ききらいしないで残さず食べればいいのですよ。



下着を着よう

下着は肌に密着して、汗を吸収してくれます。汗をかきやすい季節になってきましたので、服の下に必ず下着を着るようにしましょう。



夏を  
元気に乗りきる  
ヒキキ



クーラーのかけすぎに注意。



どんどんあせをかく。

ぐっすり、ねむる。



しっかり、ごはんを食べる。



冷たいものをとりすぎない。



あせでおきる熱中症



熱失神



熱けいれん



熱疲労



熱射病

熱中症はなぜおきるか

【原因1】

あせをかいているのに水分をとらない



体中の水分が少なくなり、血漿が濃くなって体温を下げられなくなる。

【原因2】

あせをかいて水をがみのみする

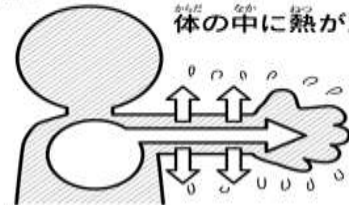


体中の血漿がうすくなりすぎて、めまいやけいれんをおこす。

体温を調節するしくみ

【暑いとき】

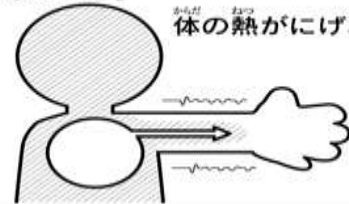
体の中に熱がたまらないように、外にがそうとします



- ・血管が広がり、体の中をたくさんの血が流れる。
- ・あせがでる。
- ・からだの表面の温度が上がる。

【寒いとき】

体の熱がにげないように熱をためたり、作ったりします



- ・血管は細くなって血液の流れが少なくなる。
- ・とりはだがたって熱をにがさないようにする。
- ・ふるえて熱を作ろうとする。
- ・体の表面の温度はあまり上がらない。

あしかりからんらう

芦刈観瀾校では・・・

毎日、給食準備中に中学部保体委員会の生徒が、熱中症計を使い気温・湿度・輻射熱を計測

し

WBGT(暑さ指数)を調べています。結果は放送し、保健室前にも掲示をしています。

風休みや午後からの活動への注意を行っています。