

ほけんだより すこやか

令和3年7月1日
熊谷市立玉井小学校



暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子を崩しやすくなります。この時期、今までよりいっそう気をつけたいのが熱中症です。暑くなると、わたしたちは汗をたくさんかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じている時には、実際にはもう足りなくなっています。夏の水分補給は『ちょっとずつ』『こまめに』とるようにしましょう！



Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

A1 おもに体温を下げます。水分は（①）をするとき熱をうばうので、体が熱くなりすぎないように汗がでているのです。さらに体の中の塩分を調節しています。水分だけでなく（②）もとりましょう！



Q2 汗をかかないとどうなるの？

A2 体が暑さに負けて熱中症になってしまいます。ふだんからすずしいところでごしていると、体がうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって（③）にたよりすぎない生活を送ることが大切です。



Q3 汗をかかない動物がいるって本当？

A3 （④）はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸をし、ツバによって体温を調節します。また、（⑤）やゾウは耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。わたしたちヒトと同じように汗で体温を下げている動物はネコや（⑥）がいます。



キーワード

★①～⑥まで当てはまる言葉をキーワードから選んでみよう！！

シャワー ばくはつ うばう ウマ 塩分 アイス キリン やけど イヌ
夏かぜ すずしい じょうはつ ネコ ソウ 気温 ウサギ エアコン

歯と口の健康習慣 の取組について



今年も玉井小学校では様々な取組を行いました。保護者の方には歯磨きテストや歯磨きカレンダー、感想記入等でご協力いただきありがとうございました。



★歯磨き大会★

6月8日に5年生を対象に学童歯みがき大会を行いました。DVDを見ながら、歯肉炎について学びました。ブラッシングの仕方やデンタルフロスの使い方を実践し、鏡を見ながら一生懸命取り組んでいました。歯肉炎は正しい歯みがきを毎日続けると治ります。



★歯磨きテスト・歯磨きカレンダー

歯磨きテストでは普段の歯磨きを見直す良い機会となったようです。来年はさらにAの割合が増えることを楽しみにしています。歯磨きカレンダーも上手に色塗りでできていました。



プールが始まりました

安全で充実した
プール学習にしよう

病気が気になる人は 主治医に相談しよう 心配なところがあるときは、お医者さんに相談してプールに入るかどうかを決めましょう。 	体を清潔に しておきましょう 皆で入るプールです。前日の入浴、またプール前後のシャワーも念入りにしましょう。 	睡眠を十分に とみましょう 水泳は他の運動と比べても、かなりの体力を使います。前日はもちろんプールに入った日も早く寝ましょう。
健康観察を忘れずに しっかりやりましょう 不安があるときは無理しないように。またプールの中で具合が悪くなったときもすぐに申し出ましょう。 	朝食・昼食を きちんと食べましょう 空腹の状態だと気持ちが悪くなったりします。水泳はかなりのエネルギーが必要なのです。 	準備運動を しっかりやりましょう 全身の筋肉をほぐし、心肺機能を高め、事故を防ぎます。

4月から6月にかけての健康診断では、アンケート調査等へのご協力ありがとうございました。結果については、健康手帳にてお知らせします。確認していただき、印を押して学校の方へ返却をお願いします。

