ほけんだより7月

No.4　令和４年7月4日　見川小学校保健室

梅雨が明け，暑い日が続いています。楽しい夏を過ごすためには，暑さに強い体づくりが欠かせません。基本は，バランスのよい食事，十分な睡眠です。また，適度な運動を続けて暑さに慣れることも大切です。こまめな水分補給と休けいも忘れないようにしましょう。

熱中症予防のポイント

① のどがかわいていなくても水分を補給する

② 塩分をとる

③ 栄養バランスのよい食事をとる

④ 睡眠をしっかりとる

熱中症指数計でWBGT（暑さ指数）を計測しています。WBGTが31℃を超える場合は，外遊びや体育などは行わず，室内で過ごしています。

さわやか集会がありました

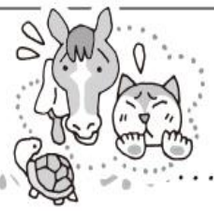
６月14日（火）に，保健委員会主体のさわやか集会を行いました。歯の模型を使用し，歯のみがき方を実演したり，歯に関する○×クイズを出したりしました。

コロナ対策のため，画面越しでの集会となりましたが，歯と口の健康について楽しく伝えるために様々な工夫をして，一生懸命に取り組んでいました。

動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

❶ネコ　❷カメ　❸ウマ



答えは…❶と❸

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。

特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。

ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えるので、汗をかかなくてもいいのです。

おうちの方へ　引き続き健康観察をお願いします

○　登校前の検温・健康観察とマチコミアプリへの入力をお願いします。咳やのどの痛みなどの風邪症状がある場合や同居家族に同様の症状がみられる場合は，登校を控えていただきますようお願いします。

○　子供たちの登校時間にはすでに気温が高くなっています。熱中症対策として，登下校時や体育の時間など，マスクを外すよう声をかけていますが，ご家庭でもマスクを外して登下校するようお声掛けください。また，登校前に不調を訴える場合は無理をせず，ご自宅で様子を見てください。