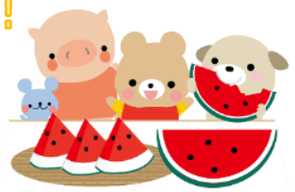
ほけんだより7月

2021 年 7 月 1 日（木）

丹 波 市 小 学 校 保 健 室

さあ！夏本番です！！



夏至（1年の中で一番昼が長い日）も過ぎ、暑さがさらに厳しくなりましたね。

この時期、よりいっそう気をつけたいのは、やはり熱中症です。

主な予防法として「水分補給」があることは、みなさんもよく知っていると思いますが、水分は『ちょっとずつ』『こまめに』とることがポイントです。暑くなると、私たちはたくさんの汗をかきます。体の中の水分がどんどん出ていき、「のどがかわいた」と感じたときには、実際にはもう水分不足になっているのです。また、一度にたくさん飲むと、すぐにおしっこになってしまうので、夏の水分補給は『ちょっとずつ』『こまめに』なのです。暑さに負けず、熱中症に気をつけて楽しく元気に過ごしてくださいね。

キーワードをあてはめよう！ 汗のギモンQ&A

Q1 汗にはどんなはたらきがあるの？

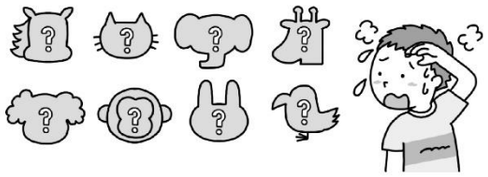
A1 おもに体温を下げます。水分は〔 ① 〕するときに熱を〔 ② 〕ので、体が熱くなりすぎないように汗が出ているのです。さらに、体の中の〔 ③ 〕を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけでなく〔 ③ 〕もとるようにしましょう。

Q2 汗をかかないと、どうなるの？

A2 体が暑さにまけて、〔 ④ 〕になってしまいます。ふだんから〔 ⑤ 〕ところですごしていると、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〔 ⑥ 〕にたよりすぎない生活を送ることが大切です。また、部屋の中と外の〔 ⑦ 〕の差をあまり大きくしないこともポイントです。

Q3 汗をかかない動物がいるってホント？

A3 〔 ⑧ 〕はほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、〔 ⑨ 〕や〔 ⑩ 〕は耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、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には〔 ⑪ 〕や〔 ⑫ 〕がいます。



キーワード

シャワー　ばくはつ　うばう　ウマ　つよめる　塩分
鉄分　熱中症　キリン　やけど　夏かぜ　すずしい
じょうはつ　ネコ　ゾウ　気温　かわいた　冷蔵庫
イヌ　サル　ウサギ　糖分　体温　とどめる　カラス
しめった　エアコン　くわえる　アイスクリーム

〔こたえ〕①じょうはつ　②うばう　③塩分　④熱中症　⑤すずしい　⑥エアコン
⑦気温　⑧イヌ　⑨⑩ゾウ／ウサギ　⑪⑫ネコ／ウマ

スポーツドリンクと上手につきあおう

メリット

汗で失うミネラルやブドウ糖などのエネルギーを補給できる

「脱水症状」「疲労回復」に役立つ

デメリット

糖分が多いものがある

たくさん取りすぎると

「むし歯」や「肥満」「生活習慣病」につながるおそれが・・・

スポーツドリンクを持ってくる場合は、おおよそ倍に水で薄めることをオススメします

近頃は、経口補水液など便利な飲み物があり、糖分が控えめなようです。

ポイントは、冷やしすぎないで飲むことです

色々とふまえて上浦先生はこう思います…

水やお茶とスポーツドリンクをくみ合わせる！

日常の水分補給：水やお茶

体育など大量の汗をかいたとき：スポーツドリンクや経口補水液

おやつを工夫する

スポーツドリンクをたくさん飲んだ日はおやつを控えるなど、バランスをとる！