



# 7月のほけんだより



7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、ステキなことを探す日なのだそうです。「つかれた、もうだめだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」と褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。  
暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気にいきましょ!

令和4年6月27日発行 保健室

みなさんは広島県の梅雨入り、梅雨明けがいつごろかわかりますか?

今年の梅雨入りは平年より8日遅く、6月14日ごろになりました。

また、気象庁の予想では梅雨明けは7月15日ごろになるそうです。

最近もどんよりとした日が続き、いつもより元気のない子が多かったですね。

みなさんはだいじょうぶですか?

そしてこの梅雨が明けたらよいよ夏本番です。7月は1年の折り返し地点でもあります。

半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり新しい目標を立ててみたり

するのもいいかもしれませんね。

もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず充実した毎日をご

ましよう!!

日に日にあつくなります。熱中症に注意してあそびましょ

熱中症 かもしれません



めまい、かおのほてい

こむらかえり(あしがつる)

だるさ、はきけ

たかいねつ

## 熱中症予防のポイント

5つのポイントにきをつけてせいかつしましょ!



ぼうしをかぶる

つめたいものでひやす

のどがかわいてなくともみずをのむ

しっかりねる

バランスよくたべる

## 熱中症予防のかきくけこ

が まんは禁物



き ゆうに暑くなる日は注意

く ろい服は避けよう



け んこうな人も油断しないで

こ まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

## あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサッと。熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで夜ふかし

チェックが多いほど夏バテリスクは **大!**

夏休みも、外で汗をかくくらいの運動をしよう。水かお茶で水分補給。汗をかいたらスポーツドリンクもおススメ。

エアコンで冷えた体を温かい食べものやお風呂で温めよう。疲れも取れてぐっすり眠れるよ。ゲームは早く切り上げて、早ねで早おき。

### 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?

①ネコ ②カメ ③ウマ

答えは... ①と③

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、ネコは足の裏にちよこっただけ汗をかきます。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。