

# ≡ ほけんだより ≡ 5月

2022.



愛川町立半原小学校 保健室

## 急な暑さに **ご用心** 寒暖の差が大きい この時季の備え



脱ぎ着のしやすい服で  
体温調節しよう



汗をかいたら清潔な  
タオルやハンカチでふこう



気温が高いときは  
こまめに水分補給をしよう



外出のときは帽子をかぶり  
紫外線避けよう

### からだ・心のつかれ **大切にしたい『ひと休み』**

新学期がはじまってから、およそ1ヶ月が経ちました。新しいクラスにもなれてきたでしょうか。

学校生活の中で新しいことや変わることがたくさんあるこの時期は、きんちょうしてがんばっていることも多く、体も心もつかれやすいです。

すいみんを多くとる、好きな遊びを楽しむ、おいしいものを食べる・・・など、リラックスできる時間をつくりましょう。

いろいろなことをくがんばるときと同じようにくひとやすみするときも大切にしてください。そして、毎日元気に学校にきてくださいね。



### 汗をかきヒミツ

人は暑いときや運動したときだけでなく、お風呂に入っているときやふだんの生活の中でも、気づかないうちに汗をかいています。汗は、かわくときからからだの表面の熱をうばいます。体温が上がりすぎないように、バランスをとっているのです。暑くなる日が増えてきました。暑さからからだに慣れていない今、急に暑くなったときは熱中症にかかりやすくなります。運動するときや暑いときは、水分をとるのを忘れずに！

