東的各種忠切

令和5年6月30日 愛川町立高峰小学校

7月になり気温がぐ~んと上がってきました。この時期は、 ^{きゅう} あった ないまれていないために 調 子を崩しやすくなってい たいちょうかんり すいぶんほきゅう ちゅうい ねっちゅうしょうます。体 調 管理や水分補給に注意して、熱中症にな らないように気をつけてください。

たの 楽しい夏休みにするためにも、安全に気をつけて健康に っ 過ごしましょう。

たなばた ひ ほけんきゅうしょくいいんかい じどう きさかざ 7/7七夕の日にむけて、保健給 食委員会の児童が笹飾り 。 た呼びかけています。五色の短 冊に願いを書いてください。

にんげん たいおん とぜんご いってい たも 人間の体温は36度前後で一定に保たれています。それは脳が皮心の暑さを感じると、体温が たがりすぎないように茫をかいて体温を立げているからです。



③皮ふに出た汗が

気をかるいという

^{あっ} ①暑いと感じると、 のう あせ だ しれい だ **脳が「汗を出して!」と指令を出す**





^{すず}しく感じる

②汗腺から、

が出る 汗が出る

からだっなっ

汗をたくさんかく生活で元気に!

詳をかくのが苦手な人

- ●急な暑さに、体温 調 節ができなくて、だ るくなったり、熱 中症になりやすく なる
- ●かいたデボはベタベタ していることが多い

- ●かいた評が乾きにくく、くさくなりやすい

- ●暑さを感じると汗 をかくので、体温
 - 調節ができる。熱 中症になりにくい
- ●かいた評はサラサ ラしている



詳をかくのが得意な人

●かいた評はすぐに乾き、くさくなりにくい

まいにちすこ からだ うご 毎日少しずつ 体 を動かす



^{あせ}れんしゅう</sup> 汗をかく練習をする

がいるかかっから



汗のもとになる水分をとる

ぬるめのお風呂につかる



^{あせ} 汗をかく習慣をつける

水労を上手にとろう!

うんどうちゅう **運動 中 はこまめに** すいぶんほきゅう 水分補給をする



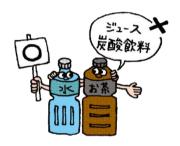
がる うんどう 軽い運動から始めよう

が 少しずつ分けて飲む



いっかい の りょう 1回に飲む量は200mlくらいまで

^{みず}のなる 水やお茶を飲む



できる。 砂糖の取りすぎに気をつけよう

ねっちゅうしょう ふせ じょうす すいぶんほきゅう か こうおん たしつ むふう ひ 熱 中 症 を防ぐには、 ト 手な水 分補 給 が欠かせません。高 温・多温・無風の日は、 熱中 症になりやすいので、とくに気をつけましょう。

◆成長のあしあと(健康手帳の記入についてのお願い)◆

ページ	タイトル		2年	3年	4年	5年	6年
P2~3	定期健康診断結果保護者邸	P2			発見が		Pas
P4~5	身長体重成長曲線(男女)記入	0	₹ 9 .				
P5~7	身長体重記入(P2~P3 転記)	P7	表有参	事だして		ねまた	中的
P17~19	歯科健診結果保護者⑩	P19	\$\f\$\	P16(争ず		野8
P22~24	健康生活のめあて記入	P24	P24	P24	P24	P24	P23

★色覚検査についてのお知らせ★

愛川町の小学校では、2年生と4年生で希望がある場合に色覚検査を実施しています。 お子さんの色の見え方に特性があり、一度検査を受けたいとお考えの方は、学級担任までお 申し出ください。

見え方の特性は、毎年変わるものではありませんので、今まで受けたことがある方はご考慮 ください。

色の見え方に心配な場合は、眼科に相談されることをおすすめします。