

暑さに負けない体をつくりましょう!!

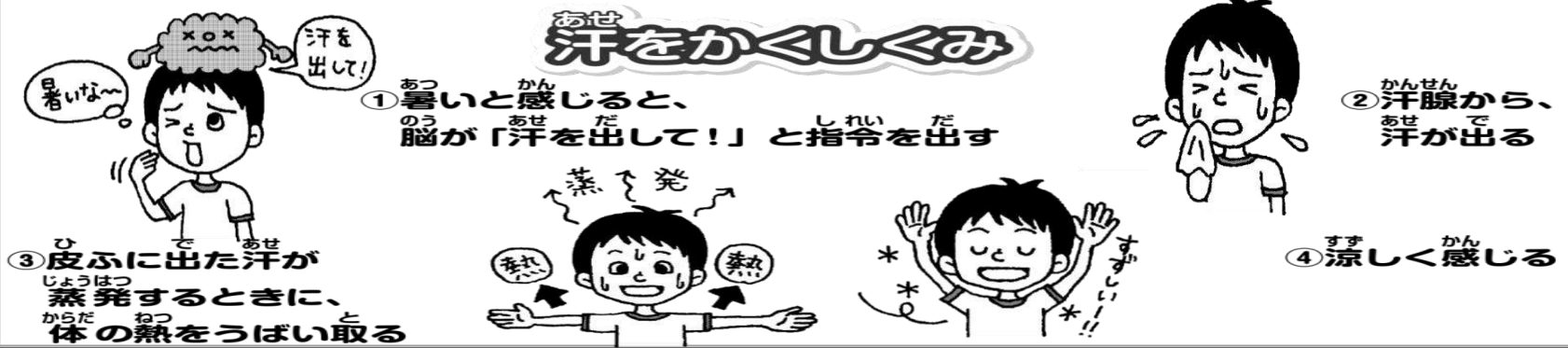
7月が近づくにつれ気温が上がってきました。この時期は、暑さになれていないために体調を崩しやすくなってしまいます。体調管理や水分補給に注意し、熱中症をふせぎましょう。



運動や遊んだあとは、汗の始末と水分補給をしっかりととりましょう。

だんだんと暑くなってきました!

梅雨の時期を過ぎると、気温は上がりはじめ夏めいてきます。みなさん、汗をかいていますか? 「汗をかくのは嫌だ」、「汗は汚い・くさい」、「汗をかかないようにしたい」と思っている人がいます。しかし、汗は体温を調節しているとても大切な存在です!



人間の体温は37度前後で一定に保たれています。それは脳が皮膚の暑さを感じると、体温が上がりすぎないように汗をかいて体温を下げているからです。

汗をたくさんかく生活で元気に!

熱中症を防ぐには、上手な水分補給が欠かせません。高温・多湿・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。

- 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
- かいた汗はベタベタしていることが多い
- かいた汗が乾きにくく、くさくなりやすい

汗をかくのが苦手な人



- 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
- かいた汗はサラサラしている
- かいた汗はすぐに乾き、くさくなりにくい

汗をかくのが得意な人



汗が体温を調節してくれるので、暑いのに汗をあまりかかない人や、汗をかきたくないといっている人もクーラーのそばにいる人は、もしかしたら汗をかくことが苦手になっているかもしれません。

上手に汗をかくためのトレーニングをしよう!

毎日少しずつ体を動かす



汗をかき練習をする

水分をたくさんとる



ぬるめのお風呂につかる



汗をかき習慣をつける

色覚の検査(色の見え方の検査)について

先天性覚異常は男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)の割合にみられるとされています。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を使った授業の一部が理解しにくかったり、ゲーム機の充電の色(オレンジと黄緑)を見分けられなかったりする場合があるようです。本人には自覚のない場合が多く、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。自分自身の色の見え方を知っておくことは、今後の生活の参考になる場合があります。小学2年生と4年生を対象に希望する人に色覚検査を実施しますので、下の申し込み用紙にご記入の上、7/3(火)までに学級担任にご提出ください。

.....き・り・と・り・せ・ん.....

平成30年度 色覚の検査申込書

平成30年 月 日記入

色覚の検査を希望します

年 組 番 児童氏名

年 組 番 児童氏名

裏へ続く

水分を上手にとろう!

運動中はこまめに
水分補給をする



軽い運動から始めよう

少しずつ分けて飲む



1回に飲む量は200mlくらいまで

水やお茶を飲む



砂糖の取りすぎに気をつけよう

虫刺されに注意!

夏になると、花火大会やキャンプ、バーベキューなど屋外で過ごす機会が多くなり、薄着で歩くことが多くなります。そんなときに気を付けたいのが虫刺されです。今回は、ハチや蚊、毛虫など虫に刺されたときの対処法や予防法について紹介します。

	ハチに刺されたら	蚊に刺されたら	毛虫の毒毛に触れたら
症状	刺されてすぐに激しい痛みを感じる 数分後に腫れ始め、赤く大きくなる	個人差もあるが、刺されてすぐにかゆみを感じる 水ぶくれが生じる ときもある	激しいかゆみを感じる 赤い小さな発疹が たくさんできる
対処法	① 針が残っていたら抜く ハチの針が残っていたら、とげ抜きで抜く ② 流水でよく洗う 傷口周辺をつまんで、血とともに毒をしぼり出す ③ 冷やす 保冷剤などをハンカチに包み患部に当てる	① 流水で洗う 強くこすらず冷たい水で洗い流す ② 冷やす 保冷剤などをハンカチに包み患部に当てる 「絶対にかかない」ことが大切です! 絆創膏などで保護してあげると効果的です。	① 毛が残っていたら取る 毛虫の毛が残っていたら、粘着テープで取る ② せっけんで洗う 強くこすらずせっけんで何度も洗い流す ③ 冷やす 保冷剤などをハンカチに包み患部に当てる
症状が全身に広がったり、発熱したときは、早めに受診しましょう! また、呼吸困難、めまい、意識障害などのアナフィラキシーショックと思われる症状が現れた場合は、すぐに救急車を呼びましょう。			
予防法	ハチの巣を見つけても近づかない(ハチを手で払わない) 黒い服を避ける 黒や紺などの暗い色の服に寄ってくる傾向があるため、明るい色の服を着ましょう 肌の露出を避ける ハチや蚊は肌が出ているところをねらってくるので、できる限り肌を隠す対策をしましょう(長袖・長ズボンなど)	虫よけ剤をこまめに塗る	毛虫を見つけたら... 駆除をする 近づかない 洗濯をしても毒針毛をすべて取り除くことはできません。50度以上のお湯で洗ったり、洗濯後にスチームアイロンをかけると毒針毛の毒性がなくなります。