

健康手帳についてのお願い 〈1年生〉(2年生~4年生)【6年生】各学年のページをご記入の上、学級担任へご提出ください。

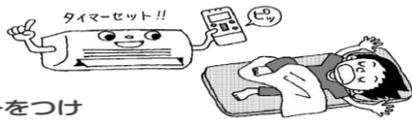
- ①健康診断結果のページ保護者印 〈P.2~3〉(P.2~3)【P.2~3】
- ②歯の検査結果のページ保護者印 〈P.17〉(P.17)【P.5】
- ③身長と体重のバランスグラフへ自分の値を書き入れる 〈P.4~5〉(P.4)【P.6】
- ④身長と体重をP.2~3から書き写す 〈P.6〉(P.5)【P.7】
- ⑤身長と体重のグラフ作成する【P.8~9】
- ⑥健康のめあてを記入する 〈P.23〉(P.22)【P.23】



## 夏休みを健康に過ごすための5つのカギ

### 1 睡眠

夜遅くまで起きていると、体の生活リズムがくずれ、朝起きられず、疲れやすくなったりします。



夜クーラーをつけたまま寝ると、大切な内臓があるおなかを冷やして体調を崩してしまうこともあるので気を付けましょう。

### 2 勉強

涼しい時間に勉強するとはかどります。宿題などは、午前中に済ませるようにしましょう。



勉強するときは、近くにゲームやスマホを置かないように気を付けましょう。

### 3 食事

3食しっかり食べましょう。食事から水分も補給しましょう。



冷たい物の食べすぎにも気を付けましょう。夏に美味しい野菜は、水分がたっぷり!たくさん食べましょう。

### 4 運動

炎天下をさけて、体を動かしましょう。



こまめに水分補給をするのを忘れずに。気持ちのよい汗をかいたら、すぐにふき、着がえるようにしましょう。

### 5 休養

室内でじっとしていても汗などで体の水分が奪われます。



部屋の風通しをよくして、こまめに水分補給をしましょう。疲れを感じたら、30分くらいの昼寝をするのもよいでしょう。

## 児童の遅刻・早退時のお願い

児童の体調やご家庭の都合で遅刻や早退をする場合には、学級担任へ連絡をすると共に、必ず職員室か保健室へ立ち寄り声をかけて下さい。緊急時の対応には全職員で対応をしていきますので、児童の所在確認について、ご協力をお願い致します。

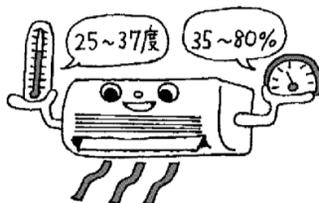
## 8月7日は「鼻の日」 鼻の3つの重要な機能

### においを感じる機能



人が認識できるにおいの数は3千~1万種類ある

### エアコン機能



のどや肺に冷たい空気が入らないように、取り入れた空気を加温、加湿する

### 異物の侵入を防ぐ機能



鼻毛が吸い込んだ空気中のごみなどを取り除く

鼻をつまんで食べると、味を感じなくなります。それは、人は食べ物を、見た目・味・臭いで味わっているからです。ですから、食べ物の臭いをかぐと食欲がわいてきます。また、腐った臭いをかぐと「不快感」を感じるのは、それが危険な食べ物だと気づかせ、食べないようにする機能があるからです。

## においの働き

鼻が詰まっていると味がしないって本当?

### 舌

- ・すっぱい
- ・あまい
- ・しょっぱい
- ・にがい
- ・うまい
- ・からい
- ・しぶい

舌がわかる味は7種類だけ!!



口から鼻に空気がめけると、食べ物のにおいがわかる

### 鼻



- ・目をつぶる
- ・鼻をつまむ

舌だけだと味ははっきりしない

実験!! 鼻をつまんで食べると味はどうなるかな?

りんごを食べるときに...



- ・目をつぶる

舌からの味と鼻からのにおいで「味わう」ことができる

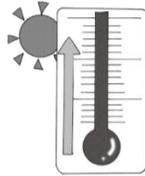
裏面へ続く

# 熱中症に気を付けよう!!

熱中症はなぜ起きる?



**体**  
汗が出ない  
熱が体にこもる  
運動による体温上昇



**環境**  
気温が高い  
湿度が高い  
風が弱い  
急に暑くなった



**行動**

激しい運動  
長時間の屋外作業  
水分補給ができない

どんな症状が出るの?

軽度

中度

重度

めまい・立ちくらみ・  
手足の筋肉が痛い  
汗をふいてもふいても出てくる



頭痛がひどい・吐き気がする  
吐く・体がだるい



意識がない・けいれん  
呼びかけの返事がおかしい  
真っすぐ歩けない・走れない  
体温が高い



こんなときも要注意!

運動中だけじゃない!



暑い夜に  
寝ているとき

熱気がこもった室内に  
長時間いるとき

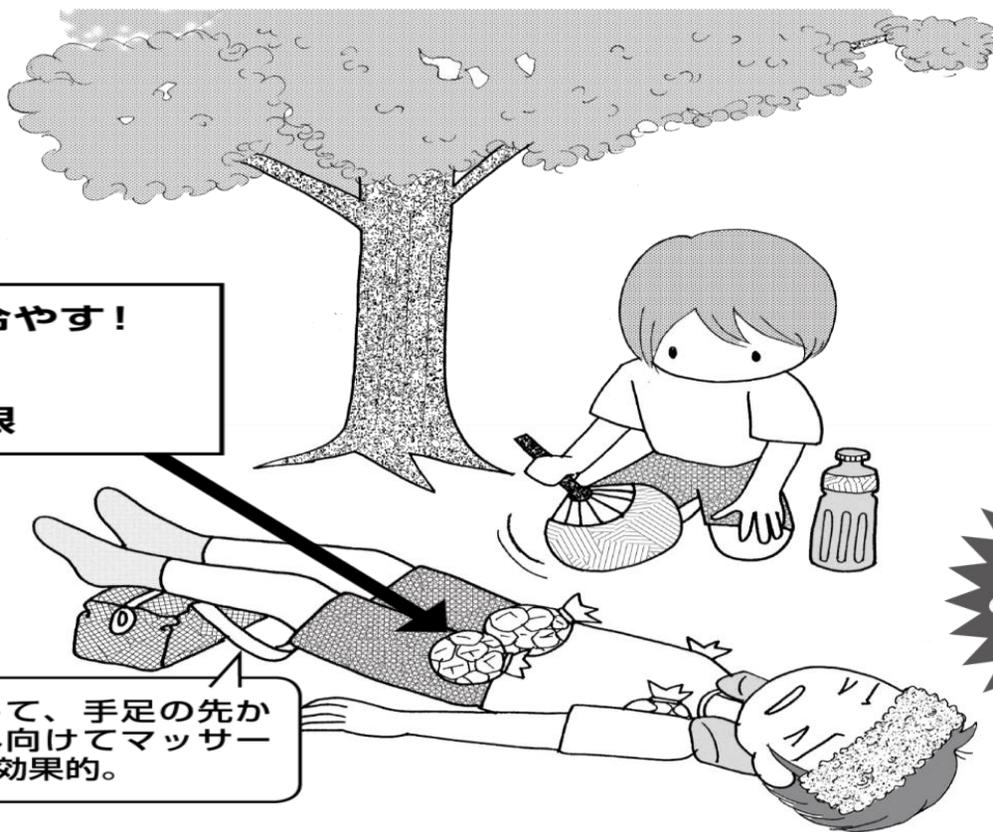


どうしたらいいの?

まずは、涼しい場所に運び、  
衣服を緩めて寝かせる。

同時に体を冷やす!  
★首まわり  
★脇の下  
★足の付け根

足を高くして、手足の先から  
中心部へ向けてマッサージ  
するのも効果的。



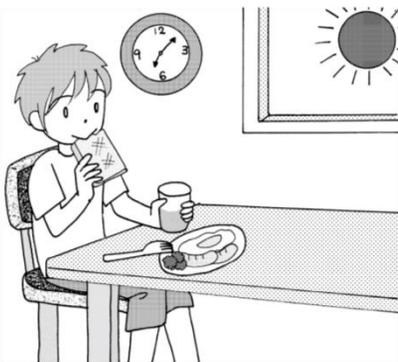
・水ばかり飲んでいたら場合は  
0.9%の生理食塩水を補給する。  
・水分が足りないときは、スポ  
ーツドリンクや経口補水液を  
飲ませる。



回復しない  
ときは救急車  
を要請!

回復しても  
容体が急変  
することが  
あるので、  
運動は禁止。

# 熱中症を予防しよう!



出かける前に朝食と水分補給。外  
にいるときもこまめに水分補給を!



ドライメッシュ  
などの素材

熱がこもらない素材の服を着たり  
帽子をかぶる



日陰や屋内で体を冷やすように  
意識して行動する