

にこにこげんき



木江小学校 ほけんだより No. 6
令和6年7月19日（金）発行

元気な夏休みをすごそう！

長い夏休みが明日から始まります。今年の夏も厳しい暑さ「猛暑」が予想されています。生活リズムを大きくくずさず、熱中症対策を万全にして元気に過ごしてください。健康生活のために、自分であることを考えて実践しましょう。

※下の『熱中症マニュアル』を切り取って、本を作ってみましょう！

夏休み中の生活チェック

- ①歯みがきカレンダー 7/21～8/27までのカレンダーです。毎日朝と夜の歯みがきを続け、カラフルなカレンダーを完成させてください。
- ②生活リズムチェック週間 最後の5日間 8/28～9/1
夏休み最後の5日間は、生活リズムを取りもどすために記録し、気持ちよく新学期をむかえましょう。◎提出は9/2です。

夏休み、計画的に！



— 9 —

正しい汗のかけ方。汗をかくのは、体の熱を逃がすための大切な働きです。汗をかくときは、衣服を脱ぎ、涼しい場所で休むようにしましょう。

① 汗をかくときは、衣服を脱ぎ、涼しい場所で休むようにしましょう。

② 汗をかくときは、衣服を脱ぎ、涼しい場所で休むようにしましょう。

③ 汗をかくときは、衣服を脱ぎ、涼しい場所で休むようにしましょう。

— 9 —

熱中症の予防。熱中症は、暑い環境で長時間活動すると起こります。予防には、水分補給、日陰で休息、涼しい服装などが大切です。

① 水分補給。② 日陰で休息。③ 涼しい服装。

— 4 —

熱中症の症状と対策。熱中症は、暑い環境で長時間活動すると起こります。症状は、めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り、水分・塩分を失う、意識がもうろうとする、けいれん発作などです。対策は、水分・塩分を失うのを防ぐ、涼しい場所へ移動、涼しい服装を着る、水分・塩分を失うのを防ぐ、意識がもうろうとするのを防ぐ、けいれん発作を防ぐなどです。

① 水分・塩分を失うのを防ぐ。② 涼しい場所へ移動。③ 涼しい服装を着る。

★引き続き感染症に注意★

全国的にも大崎上島町内でもコロナウィルス感染症が増加中です。夏休み中も感染予防に努めましょう！

手洗い、うがい、消毒、換気。

1学期・『生活リズムチェック週間』結果

① 自分の目標のねる時こくが守れた人	81%
② 自分の目標の起きる時こくが守れた人	75%
③ 朝ごはんを毎日食べた人	94%
④ 1日2回 朝と夜のはみがきができた人	69%
⑤ 30ポイント中、8割(24ポイント)以上のポイントがとれた人	69%

汗っかきは誰？

汗っかきだと思う動物を選ぼう。

① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知ってるよね。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかくことで体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺（汗が出る穴）がないから、汗をかかないよ。

ほけんだより にこにこげんき No. 6
令和6年7月19日（金）発行 木江小学校

熱中症に負けない！
携帯マニュアル

熱中症に注意！
水分補給を

——切れ目—— 山おり —— 谷おり

危険！
熱中症が
起こりやすい
3条件

環境
・気温（室温）、湿度が高い
・日差しが強い
・風が弱い
・急に暑くなった

からだ
・栄養不足
・体調不良
・脱水状態（下痢など）

行動
・激しい運動
・慣れない運動
・水分をとっていない

テレビやゲーム、動画などのメディアに関しては、特に「動画」を見る時間が長い人やおそい人がいます。おうちでルールを決めて、時間の使い方をよく考えましょう。特に長い夏休みは、有意義（ゆういぎ）な時間にしたいですね。

時間を決めよう

スマホやゲームの