

# ほけんだより 8月

夏休み号

玉村町立南小学校  
平成30年7月13日

## いよいよ夏休みがはじまります☀

さあ、待ちに待った夏休みはもうすぐです。夏休みを迎える準備はできていますか。充実した夏休みにするために、ぜひ「今年はこんな夏休みにしよう!」と目標を立ててみてください。そして、暑さに負けず、元気いっぱい夏休みを楽しんでくださいね。

### 夏を健康にすぞう!

学校がお休みになるということは、自由な時間が増えるということです。ついつい夜ふかしをしてしまったりゲームや動画を観る時間が増えてしまったりして、生活習慣が乱れてしまわないよう、夏休みも引き続き規則正しい生活を心がけましょう。

不規則な生活をしていると、体調を崩しやすくなると同時に、生活習慣病を引き起こす恐れもあります。「早寝・早起き・朝ごはん」はもちろん、右のような生活ができているか意識してみてください。

<p>好きざらいしてない? 1日3食、すききらいをせずバランスよく何でも食べる</p>	<p>早ね早起きをし、すいみん時間をたっぷりとる</p>
<p>運動や外遊びで、毎日からだを動かす</p>	<p>おやつ(甘いもの、スナック菓子)はひかえめに(夕ご飯の後の間食はやめましょう)</p>
<p>ストレスをためない(自分が一番リラックスできる方法を見つけましょう)</p>	<p>決まった時間に排便もして毎日、うちを掃除する習慣をつくりましょう</p>



### 夏ばては大丈夫?

「体がだるい」「熱っぽい」「イライラする」「食欲がない」「やる気がない」「下痢」「便秘」などの症状がある人は夏ばてかもしれません。夏ばての原因の一つに、自律神経(私たちが意識してなくてもからだの中で働いてくれている神経)の乱れがあります。自律神経の乱れは、ふだんの生活が大きく影響しています。夏ばてしやすい生活を送っていないか、チェックしてみましょう。

### 夏ばてチェック

<p>冷たい飲み物をよく飲んでいる</p>	<p>夜ふかしをしている</p>	<p>食事をとらないことがある</p>
<p>クーラーをずっとつけている</p>	<p>室内にいて体を動かしていない</p>	<p>4~5個人 夏ばてになる生活習慣です。規則正しい生活を送って、今の生活からめけ出しましょう。</p>
<p>いくつあてはまるかな?</p>	<p>1~3個人 このまま今の生活を続けていると、夏ばてになってしまう。よい生活習慣を身につけましょう。</p>	<p>0個人 夏ばての心配はありません。今の生活を続けて、暑い夏を乗りこえましょう。</p>

# 夏のやけどに気をつけて!

「やけど」といえば、火を使う時に気をつけるものですが、実は、夏の野外でも、思わぬやけどの原因はひそんでいます。

- ・ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- ・つまずいてマンホールのふたに手をついたとき
- ・公園のすべり台をすべったとき

他にも、バイクや自転車の金属部分、シートベルトの金属部分なども危険です。もしやけどをしてしまったら、すぐにきれいな水で十分冷やしましょう。

## クイズ 私は誰だ?

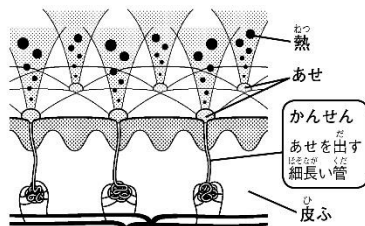


暑い白や、激しい運動で体温が上がると役に立つのが私。ヒトの体温は内臓が働きやすいように。36~37度くらいがちょうどいい。それより上がると、私が蒸発してからだの熱を外に逃がす。それで体温を調節しているんだ。

答えは「あせ」です。とっても暑い夏の時期は、たくさんあせをかきます。そこで、少しだけあせについてお話します。

## 「あせ」はどうして出るの?

体の中の水分が汗腺から皮膚の表面に出てあせとなり、暑さで蒸発するときに、体の熱がうばわれて体温が下がります。特に気温が高くなると、あせをたくさん出すことで、体温が上がるのを防いでいます。



## 「あせも」って何?

あせやあかが皮膚に残っていると、あせを出す汗腺をつまらせてしまうことがあります。このようにして汗腺が詰まると、皮膚の中にあせがたまって炎症を起こし、皮膚がポツポツと赤くはれ、強いかゆみが出ます。これがあせもです。

## 「入浴」の効果

あせをそのままにしていると、強いかゆみが出ます。特にあせをたくさんかく暑い時期は、あせをかいたらタオルなどでこまめにふき取り、毎日お風呂に入ってあせやあかをしっかりと落とし、皮膚を清潔に保ちましょう。



## さいごに...

お友達と外に遊びに行ったりお出かけをしたりするとき、お家の人に伝えてからお出かけをしていますか。何も言わずに出かけてしまうと、お家の人は心配してしまいます。4つのポイントをしっかりと伝えてからお出かけするようにしましょうね。

## 外出するときに伝える4つのポイント



- ・「だれと?」(友だちの〇〇ちゃんと)
- ・「どこで?」(駅前の公園で)
- ・「何を?」(すべり台で遊んで)
- ・「何時までに帰る?」(4時30分までに帰る)