



げんき

あつ 暑いときこそ^{はだぎ}肌着のフシギ

蒸し暑い日が続いております。多くの人が高い気温と湿度を不快に感じ、「少しでも涼しく快適にすごしたい!」と思っているのではないのでしょうか。そこで、みなさんに一つお聞きします。みなさんは、ふだん肌着(下着)をつけていますか? 「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実は損をしています。

肌着をつけていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、つけないときに比べて体と服の間の湿度を下げるができるため、涼しく感じられます。また、汗によるベタつきがおさえられて、あせもなど皮膚のトラブルにもなりにくく、体を清潔に保つことができます。

汗にはからだの熱を冷ます役割がありますが、肌着をつけることで、その効果をアップさせることができます。暑いときこそ「肌着」をオススメします。



「万全」で臨む!

熱中症対策

の 必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは 早めに対処

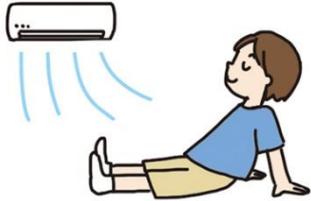


「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

※しっかりと対策を実行して、暑い夏に備えましょう。

夏の健康 ○ × クイズ

暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェック！



日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適に過ごせる。



エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられるようになり、熱中症も予防できる。



水分補給

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。



プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休憩をとるなど、体調に気をつける必要がある。

（こたえ） **エアコン**…×（暑さに弱くなる）／**日焼け**…○／**水分補給**…×（糖分のとりすぎは夏バテのもと）／**冷たいもの**…×（おなかをこわしやすい）／**プール**…○

保護者の方へ

◆「わたしの健康（健康診断結果）」を配付しました。

各種検診の保健調査票等、ご協力いただき、ありがとうございました。

なお、受診が必要なお子さんには、「定期健康診断結果のお知らせ（視力・耳鼻・歯科等）」を配付しています。早めに受診していただけたらと思います。よろしく願いいたします。

内容をご確認いただき、表紙「保護者確認印」の1学期の欄に押印の上、家庭連絡袋に入れて**7月16日（火）**までに提出をお願いします。

わたしの健康

島田市立厚岸小学校

00 0000											

学年	1学期	2学期	3学期	4学期	5学期	6学期
1年						
2年						
3年						
4年						
5年						
6年						