



児童のみなさんへ

その不足! 熱中症の危険あり!

水分不足

夏は、たくさん汗をかくので、こまめに水分をとりましょう。ポイントは、のどがかわく前に、飲むこと。外に行く時は、水筒を持っていきましょう。



すいみん

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。すいみん不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。



運動不足

毎日すずしい部屋でゴロゴロしていると、体が暑さになれず、急に運動した時に危険です。すずしい時間に、軽い運動をして体を暑さに慣らしましょう。



こんな日は、熱中症に注意しましょう!



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

クイズ! 動物も汗をかくの?

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう?

- ① ネコ ② カメ ③ ウマ



答えは... ①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えるので、汗をかかなくてもいいのです。



# けんこうウォークラリー!!

こんしゅう ほんたいいくいんかい  
今週、保健体育委員会による「けんこうクイズラリー」が行われましたね。

てつぼう かたあし まわ  
鉄棒や片足けんけん、ボール回しなどの  
たいいく  
体育ミッションもなかよし班で声をかけながら  
とく  
取り組めていました。なんと、4つの班が全問  
せいかい  
正解できました。すばらしいですね!!これから  
あし  
も、足だけでなく全身、色々な筋肉を動かして  
たいりよく  
体力アップを目指していきましょう。



かみなり み まも  
**雷から身を守ろう!**

かみなり な はじ  
**雷が鳴り始めたら...**



たてもの なか ひなん  
**① 建物の中に避難する**

じどうしゃ なか ひなん  
**② 自動車の中に避難する**

かさ と  
**③ 傘は閉じる**



まど はな  
窓から離れ、なるべく  
へや ちゆうしん  
部屋の中心にいること。



きんぞく ぶぶん さわ  
金属の部分には触らず、なるべく  
くるま ちゆうしん  
車の中心にいること。



ぶぶん したむ  
とがった部分は下向きに。

ひら へい ち たてもの くるま ひなん ぼしよ かみなり み まも  
**開けた平地で建物や車の避難場所がないときは、「雷しゃがみ」で身を守る**

**ここは  
きけん  
危険!**

- 木の下
- 建物の軒先

りようて りようみ  
両手で両耳をふさぐ  
(雷鳴対策)

かかとを  
じめんから浮かせて  
つま先立ちする



あたま さ  
頭を下げ、できるだけ  
しせい ひく  
姿勢を低くする

しゃがむ

りようあし  
両足のかかとをくっつける

早めの受診をお願いします。

保護者の皆様へ

視力検査・歯科健診で治療が必要とされたお子さんは、早めに病院を受診していただき、結果を学校にご提出ください。なお、視力検査の「おすすめ」をもらっていないお子さんは、両眼共に視力1.0以上です。