

# ほけんだより



浮島小学校  
保健室  
R2、7、2

うだるような暑さの日があるかと思えば、雨がふってじめじめして汗がじっとり出てきそうな日が続く時もあります。気候の変化についていけず、体調不良を起こしやすいときです。汗をかいたままにしておいて、冷房で体が冷えてしまうということもあるようです。ハンカチ、タオルで汗をふけば解決します。きれいなハンカチ・タオルをかならずも持ってきて、次のことを心がけましょう。

## 1日3食しっかり食べる

朝食をしっかりたべましょう。タンパク質やビタミン、ミネラルを補給しましょう。



## 睡眠はたっぷり取る

朝は7時までに起きましょう。夜は9時までに高学年は10時までに寝ましょう。ねることで元気がでます。



## 適度な運動をする

冷房のきいた部屋ばかりにいと、夏バテしてしまいます。適度に運動しましょう。

運動して汗をかいたら水分をしっかりとりましょう。



## 冷たいものを取りすぎない

つめたいジュース

やアイスなどを、

暑いからといってと

りすぎると、おなか

をこわしたり、バテてしまっ

りする原因になります。



うらめん しながた かんせんぼうしたいさく の  
裏面に新型コロナウイルス感染防止対策を載せています。



ほけんもくひょう なつ けんこう  
**保健目標 夏を健康にすごそう**



あせ  
**口汗となかよくしよう。**

みなさんは「汗」と聞くとどんなイメージを思い浮かべますか？  
 汚い」「汗くさい」・・・あまりよいイメージではないようです。みなさんにいやがられている汗ですが、実はとても大切な役目を果たしています。汗についての疑問にお答えします。

あせ やくめ  
**口汗にはどんな役目があるの？**



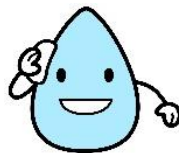
あつ うんどう たいおん あ  
 暑いときや運動をすると体温が上がります。汗が蒸発する  
 ときに、一緒に体の熱を奪い上がった体温を下げているのです。

あせ  
**口汗はおしっことおなじように汚いの？ そんなことはありません**

|         | おしっこ  | あせ 汗  |
|---------|---|---|
| やくわり 役割 | なか<br>からだの中のいらなくなったものを<br>す 捨てたり、すいぶん 水分を調節したりする。 | たいおん あ<br>体温が上がりすぎないように、<br>たいおん ちようせつ<br>に、体温の調節をする。 |
| せいぶん 成分 | すいぶん やく<br>水分—約95%<br>にようそ<br>尿素・アミノ酸—5%          | すいぶん いじよう<br>水分—99%以上<br>えんぶん た<br>塩分—1% 足らず          |

あせ  
**口汗はにおいがする時としない時があるのはなぜ？**

あせ ふく ぶん ひ じかん  
 汗に含まれるミネラル分が皮ふについたまま時間がたつと、ふだん  
 わる 悪さをしないさいきん かず ひ しつ ぶんかい  
 細菌の数がふえ、皮ふのたんぱく質が分解されてにおい  
 を出します。汗そのものにはにおいはないので、こまめに  
 と き か たいせつ  
 ふき取ったり、着替えたりすることが大切です。



いち  
**口1日にどのくらいの汗をかくの？**

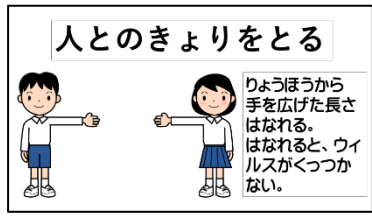
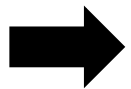
いち で あせ りよう ほんぶん  
 1日に出る汗の量は、2リットルのペットボトル、1～2本分くら  
 い。はげ うんどう りよう ばい  
 激しい運動をするとその量は10倍にもなります。暑いときこ  
 そ、汗となかよくして、暑さに強いからだにしていきましょう。

しんがた かんせん ほうし たいさく  
**新型コロナウイルス感染防止対策について**

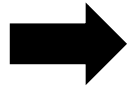
**【くまモンといのちをまもるモン】**

《5月22日、感染防止の指導》

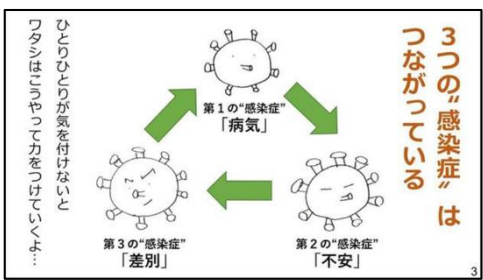
「くっつかないモン」「手を洗うモン」「換気をするモン」を  
 実行することが、自分の命やまわりの人の命を守ることに  
 通じることを学習しました。



※2はな  
さいてい  
最低でも1はな  
はな  
離れる



じんけんきょういく かんせん げんいん さべつ  
 人権教育として、感染が原因となった「いじめ」や差別、  
 いりようじゆじしや さべつ がくしゅう  
 医療従事者への「差別」についても学習しました。



まとめ

3つの感染症をみんなが  
乗り越えていくために

このように、新型コロナウイルスは、3つの  
“感染症”という顔を持って、私たちの生活に  
影響を及ぼします。

このウイルスとの戦いは、長期戦になるかも  
しれません。

それぞれの立場でできることを行い、  
みんなが一つになって負のスパイラルを  
断ち切りましょう！

第1 (病気)

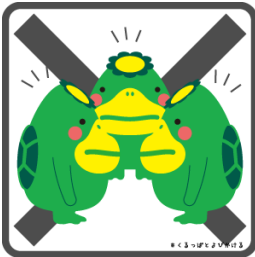
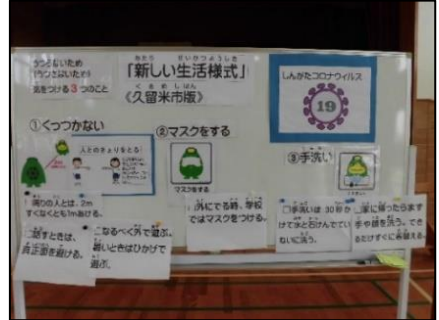
第2 (不安)

第3 (差別)

# 【<sup>あた</sup>ら <sup>せい</sup>かつ <sup>よう</sup>しき <sup>はなし</sup>】 【新しい生活様式の話】

<sup>ひとり</sup> <sup>と</sup> <sup>く</sup> <sup>き</sup>ほんてき <sup>たい</sup>さく  
《一人ひとりが取り組む基本的な対策》

が <sup>つ</sup> <sup>に</sup>ち <sup>は</sup>つ <sup>い</sup>く <sup>そ</sup>く <sup>てい</sup> <sup>じ</sup>かん <sup>り</sup>よう <sup>あ</sup>たら <sup>せい</sup>かつ <sup>よう</sup>しき <sup>く</sup>る <sup>め</sup>  
6月5日発育測定の時間を利用して、新しい生活様式（久留米  
<sup>し</sup>はん <sup>はなし</sup>  
市版）についての話をしました。



うつらないため(うつさないため)気をつけること

## ①くつつかない

- <sup>は</sup>な <sup>さい</sup>てい <sup>は</sup>な  
2m離れる。最低でも1m離れる。
- <sup>り</sup>よう <sup>て</sup> <sup>ひ</sup>ろ <sup>な</sup>が  
両手を広げた長さ



## ②マスクをする

- <sup>し</sup>ょう <sup>じ</sup>ょう  
症状がなくてもマスクをする。
- <sup>が</sup>っこう <sup>そ</sup>と <sup>で</sup>  
学校や外に出るときはマスクをする。



## ③手洗い

- <sup>い</sup>え <sup>か</sup>え <sup>て</sup> <sup>か</sup>お <sup>あ</sup>ら  
家に帰ったら手や顔を洗う。
- <sup>て</sup> <sup>あ</sup>ら <sup>ひ</sup>よう <sup>せ</sup>つ  
手洗いは30秒かけて石けんで  
ていねいに洗う。