



# ほけんだより

枚方市立長尾小学校

8月のほけんもくひょう

夏を元気に過ごそう

やっと梅雨が明けて、あつい夏が始まりました。ここ最近の夏は、「猛暑」といってもものすごく暑い日が続くようになっています。外に出るときは帽子をかぶり、水分補給をしっかりと熱中症対策をしてくださいね！



## 汗の大切な はたらきを知ろう！

暑さがきびしい時や激しい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。「汗をかくとベタベタするからいやだな」と思う人もいます。実は汗はみんなの体にとって、なくてはならない、とても大切なはたらきをしているんです！

### ★ 汗には体温をさげるはたらきがある！

身体はベタベタで、においもするので、汗なんかかきたくないな～と思っている人もいます。

実は汗は私たちの体に備わっている大事な「クーラー」の役割があります。

気温が高くなったり、運動して私たちの体が熱をもつと、その熱を体の外に다가して、

体温をさげて一定に保とうとしてくれるのが「汗」です。

汗がかわくときに、体の熱をうばうことで、体温の上がりすぎを防ぐことができます。

### ★ 他の動物は汗をかく？

イヌはよだれでぬれた舌を出してハッハッと  
激しく息をすることで、体の体温を下げています。

カバは赤い色の汗をだして、皮ふが乾燥したり、  
日焼けをしないようにしています。

### ★ たくさん汗をかいたときはどうする？

①汗がたくさんしみこんだ服をそのままにしておくと、雑菌がふえてくさくなる原因になります。

新しい服に着替えましょう。

②汗をたくさんかいた時は、きれいなタオルでこまめにふきましょう。

そのままクーラーの効いた部屋にいたり、体が冷えてカゼをひいてしまいます。



# 夏を健康にすごそう



暑い日が続く夏になると、疲れが抜けにくくなったり、食欲がわかなくなったりすることがあります。体に悪いところは無いのに、体調不良が続いてしまう・・・これは「夏バテ」という状態です。夏バテ対策をしっかり行って、暑い夏を乗り越えましょう！

### ★ どうして「夏バテ」は起こるの？

- ①体の中の水分が足りなくなっている
- ②暑さによって食欲がなくなり、栄養が足りなくなる
- ③暑さとエアコンによる冷えのくりかえし

### ★ 「夏バテ」を防ぐために…

こまめな水分ほ給

体のひやしすぎに注意！

すいみんをしっかりとる

毎日3食、いつも以上に

栄養バランスを心がける

### ★ 夏に効果的なツボをおしてみよう！

元気回復！疲れを取るなら…

#### 湧泉

場所 足の裏の土ふまずのはし、指を曲げたときにできるくぼみ

押し方 両手で足をつかみ、親指を垂直にあてて強く押す。

ゴルフボールなどで、ゴリゴリおしても◎。

# けんこうしんだん

1学期に延期になった健康診断の日程が決まりました!自分の体の状態を知れる良い機会なので、しっかりと日程を確認しておきましょう。悪いところがあったら病院で診てもらってね。

項目	日程	項目	日程
尿検査1回目(全学年)	8/20(木)・8/21(金)	耳鼻科検診(1・3年)	9/9(水) 10:00~
内科検診(全学年)	8/27(木) 13:00~	歯科検診(全学年)	10月ごろ実施予定
省略心電図検査 (1年生・市外転入者のみ)	8/28(金) 9:00~	・12誘導心電図検査 ・心臓医師検診 の日程は未定です。	
眼科検診(全学年)	9/7(月) 6・3年		
すべて14:00~	9/11(金) 5・2年		
	9/14(月) 4・1年		

★各検診の日程に合わせて問診票を配布しますので、締め切りまでに学校に提出していただくようお願いいたします。

## 校医の先生方をご紹介します

内科	大林 一彦先生
	田中 研一先生
歯科	秋山 武彦先生
	平井 聡先生
眼科	南 雅之先生
耳鼻科	岡崎 はるか先生
薬剤師	上羽 敏明先生

