

# ほけんだよい 7月

令和元年7月1日 牧野小学校\*ほけんしつ

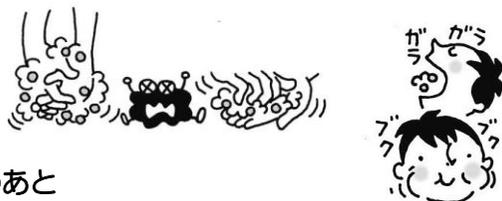
## 夏もたいせつ『手洗い・うがい』

『手洗い・うがい』といえば、冬の合い言葉のようですが、じつは暑い時期もたいせつ。夏にも流行する感染症はたくさんあります。

特に、暑さで食べる量が落ちたり、休み中に夜ふかししたりして、体力が低下している場合

には、細菌やウイルスへの抵抗力が弱くなり

感染症にかかりやすくなります。



☆外から帰ったとき ☆食事のまえ ☆トイレのあと

石けんでしっかりと手を洗い、ブクブク・ガラガラうがいをしましょう。

## 夏かぜのカギは『のど』『おなか』

夏かぜをおこすウイルスの代表は、アデノウイルスとエンテロウイルス。

☆アデノは、へんとう腺やリンパ腺という意味。目の充血が主な症状の

「咽頭結膜熱（プール熱）」をおこすウイルスです。カギはのど！

☆エンテロは、腸という意味。腸でふえ、うんちの中に出て、

他の人に感染します。手足口病やヘルパンギーナもエンテロ

ウイルスのなかまが原因。カギはおなか！！



汗をかくの？ どうして？

大事な役割の1つに「体温を一定に保つこと」があります。気温が高かったり、運動をして体温が上がると汗が出て、体の外に熱を逃がして冷やしてくれます。

たとえば

体重60kgの人が1ℓの汗をかくと…



1ℓ

体温を12℃も下げると同じ働きがあります！

体の冷却装置ネ！



☆そのほかにも…



といったように、いろいろな刺激により汗は出ます。

## 汗をたくさんかいたときは しっかり水分補給をしましょう

熱中症予防のためにも大切なことだよ！

運動の前 しっかり飲む

30~15分前 コップ1ぱい (500mlくらい)

運動中 少しずつ飲む

15分ごと コップ1/3ぱい (150mlくらい)

ガブ飲みは、胃に大きな負担がかかるのでNGです！

ぼくは汗かきだから、あまり水分をとらないようにしているよ

体の中の水分量は、汗やおしっこで調節されています。

もし、あまり水を飲まなくても、汗をかき必要があると脳が判断すれば、私たちは汗をかき、おしっこの量が減ります。でも、あまりにも水分が不足すると、運動中に早くバテたり、熱中症をひき起こすことにもなります。汗をたっぷりかく夏場は、しっかり水分補給することが大切です！

