

# ほけんだより 5月

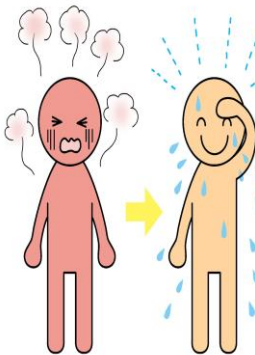
令和4年5月 八尾市立山本小学校 保健室 (No.3)



## ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!

しりよくけんさ ちょうりよくけんさ ま じかん なが  
視力検査や聴力検査の待ち時間にもスライドで流して  
いましたが、きゅう きおん あが り 5月 は、 からだ あつ な  
急に気温が上がる5月は、体が暑さに慣れて  
いないため、ねっちゅうしょう じき ほんかくてき あつ  
熱中症になりやすい時期です。本格的に暑く  
なる前から、まえ すこ からだ あつ な あつ ていこうりよく  
少しずつ体を暑さに慣らして、暑さへの抵抗力  
をつけましょう。

## あせ 汗をかくことがポイント!



あせ かぜ きおん ひ ふ じょうはつ  
汗には、風や気温などで皮膚から蒸発するとき、  
からだ ひょうめん ねつ たいおん あ  
体の表面の熱をうばって体温が上がるのをおさえて  
くれる働きがあり、ねっちゅうしょう ふせ やくわり は  
熱中症を防ぐ役割を果たしています。

あせ で からだ ねつ からだ そと で  
汗が出ないと、体の熱が体の外に出ずにこもるため、  
たいおん あ ねっちゅうしょう  
体温が上がっていき、熱中症になりやすくなります。

## あつ 暑さへのならし方 かた

- ★ そとあそ うんどう からだ うご  
外遊びや運動などで体を動かす
- ★ さいしょ むり みじか じかん かる うんどう  
最初は無理をせず、短い時間で軽めの運動にする
- ★ ひ た じかん  
日が経つごとに時間をのばしていく
- ★ シャワーだけで済ませず湯船につかる



# こまめな水分補給を忘れずに!!



あつ

あせ 汗をかくと、からだ 中の水分や塩分が失われる  
 すこ ですので、こまめに少しずつ水分をとり、朝・昼・夜  
 えんぶん ほきゅう ごはんをきちんととって、塩分を補給することも  
 たいせつ 大切です。



# 暑さに体がなれているかなチェック!

1~3の項目で、それぞれあてはまるものに1つチェックして、合計点数を出しましょう!

ごうけいてんすう 合計点数

1 入浴(シャワーだけでなく、湯船に入っていること)	点数
まいにち にゅうよく 毎日、入浴している	3
しゅう みっか にゅうよく 週に3日、入浴している	2
しゅう ふつか にゅうよく 週に1~2日、入浴している	1
にゅうよく 入浴することはほとんどない	0
2 運動(汗をかく程度のもの)	点数
しゅう いつかいじょう 週に5日以上している	3
しゅう よっか 週に3~4日している	2
しゅう ふつか 週に1~2日している	1
うんどう 運動はほとんどしていない	0
3 その他の汗をかく行動(外に出ていたなど)	点数
しゅう いつかいじょう 週に5日以上あった	3
しゅう よっか 週に3~4日あった	2
しゅう ふつか 週に1~2日あった	1
あせ きかい 汗をかく機会がほとんどなかった	0

## はんてい 【判定】

- 7~9点 → 体が暑さに慣れていています。でも、熱中症対策は忘れずに!
- 4~6点 → 汗をかく習慣ができています。これからも続けて、暑さに強い体を作りましょう。
- 0~3点 → 体が暑さに慣れていません。本格的に暑くなる前に、汗をかく習慣をつけよう。