

# ほけんだより

なつやす ころ

夏休み号

三国西小学校

ほけんだより

R3. 7. 20

梅雨が明け、これからどんどん気温が上がってきます。こんな時、気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症はほうっておくと、あっという間に重症になるので危険です。熱中症にならないように、気をつけましょう。



ぬるめのおふろにゆっくりはいる



すいみんかんきょうをととのえる

夏バテ知らず  
眠るために

睡眠上手は  
心地よく



夜ごはんは早めにおわらせる



夜、つよい光をあびない

## 「いい汗」と「悪い汗」のちがいは？

いい汗 = さらさら汗

- さらっとしていて、すぐかわく
- 体温を上手に下げる
- においが少ない
- ミネラル分(塩分など)が少ない



悪い汗 = べたべた汗

- べたべたして、かわきにくい
- 体温がなかなか下がらない
- においが出やすい
- ミネラル分(塩分など)が多い → 体内のミネラル分がうしなわれる

さらさら汗の人は、ふだんから体を動かしてよく汗をかく生活をしている人です。

熱中症にならないように気をつけながら、さらさら汗を流して、体温調節が上手にできる体にしておくと、2学期が始まったときもよいスタートがきれます。

べたべた汗の人は、いつも冷房のきいた部屋で過ごすなど、あまり汗をかかない生活をしている人です。

## 豆知識

熱中症予防のため、こまめに水分をとることが大事ですが、水分は、ジュースではなく、水かお茶を飲むようにしましょう。ジュースには、たくさんの砂糖が入っています。

運動をするときは、スポーツ飲料の方がよい場合もあります。おうちの人と相談して飲むものを決めましょう。

おうちの方へ

「スギ花粉症予防」アンケート協力のお礼

福井大学耳鼻咽喉科からのアンケートにご協力くださり、ありがとうございました。