

# ほけん だより 6月

西日市市立河原田小学校  
6月22日

梅雨の季節となり、晴れた日は気温が高く暑いと感じる日もあれば、くもりや雨の日は湿度が高くて肌寒いと感じてしまう日もあります。

そんな時は、上着を1枚持ってきてぬぎ着しながら調節しましょう。また、汗で服がぬれたままでいると体は冷えるので、タオルで汗をふきとるようにしましょう。



## 汗の役割って何だろう？

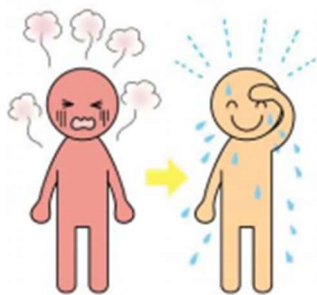
暑い時や運動をした時に、顔や手のひらなど体からじわっと出てくる汗。ベタベタするし、服はぬれるし、においはするし…いやだなと思われがちです。しかし、人間にとって汗は、大切な役割をしているのを知っていますか？

### 動物の体の冷やし方



犬は舌を出して、  
体を冷やします。

カバは水浴びして、  
体を冷やします。



人間は汗を出して、  
体を冷やします。

⇒ 人間にとって汗は「自然のクーラー」の役割をしています。

気温が高く暑いときや運動をしたとき、私たちの体に熱を持つと、汗をかいて熱を外に逃がしながら体を冷やして、体温を一定に保とうとします。汗が乾く（蒸発する）ときに体の熱がうばわれることで、体温の上がりすぎを防いでくれています。

この汗のしくみがあるので、みなさんの体はいつも

36~37℃くらいに保たれています！

## あせ 汗をじょうずにかく方法

冷房のきいた部屋ばかりにしていると、涼しいので汗をかく必要がなくなります。すると、汗をじょうずにかくことが出来ない体になり、体温調節が上手く出来ず「熱中症」になりやすくなってしまいます。熱中症などを予防するには、「汗をかくことに慣れている」ことが大切です。

### その1 運動をする

ウォーキングや軽いジョギングなど、じんわり汗をかくような運動を短い時間から始めましょう。また、家のお手伝いでそうじをしたりして体を動かすのもいいですよ。水分補給も忘れずにとりましょう。



### その2 お風呂に入る

暑い日はシャワーでサッとすませがちですが、シャワーは汗と同じ原理で浴びたあとは体を冷やしすぎてしまいます。ぬるめのお湯に20分くらい入って体の芯を温めると、汗をかくことが出来ます。



### その3 冷房の設定温度は高めにする

暑さが厳しくなる前は冷房をひかえて、扇風機を使う、外の空気を取り入れて体を慣らすようにしましょう。エアコンを使う場合は、設定温度をあまり低くしないようにしましょう。



## あせ 汗をかいたら・・・



- ① タオルで汗をふきましょう。
- ② こまめに着がえましょう。
- ③ シャワーやお風呂に入り、汗を流しましょう。



◎学校で汗をかいたら、タオルでふいたり、手や顔を水で洗って汗の後始末をしましょう！

## おうちの方へ

日頃から朝晩の体温測定・体調チェック、マスクの準備等にご協力いただき、ありがとうございます。昨年に引き続き今年も欠席する児童が少なく、毎日元気に過ごす姿を見ることが出来ています。ひとえに皆さまのご理解とご協力のおかげと感謝しております。本当にありがとうございます。

これからも子どもたちが体調を崩さず健康に過ごすためには、規則正しい生活を送ることはもちろん、毎朝の体調チェック、こまめに水分補給が出来るように水筒の準備、肌寒いと感じた時に上に着ること出来る上着の準備等が必要です。引き続きご協力をお願い致します。