

7月のほけんだより

令和4年6月30日
八幡台小学校 保健室
NO. 4

暑い日が続いています。暑さに負けず、元気に過ごすためには、しっかりと熱中症予防をしましょう。夜にしっかりと寝ることも大切です。それでも、暑さでしんどくなる人がいたり、プール水泳がはじまり、疲れがたまったりしている人がいるかもしれません。しんどいときは、早めにおうちの人や先生に言いましょうね。

動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

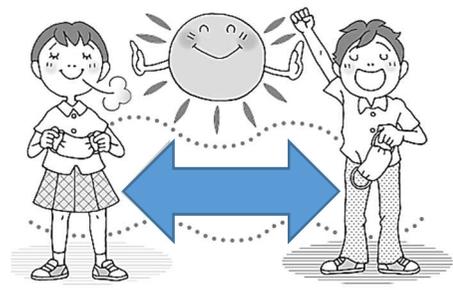
①ネコ ②カメ ③ウマ

答えは…①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えますので、汗をかかなくてもいいのです。

熱中症予防のかきくけこ



- が** まんは禁物
- き** ゆうに暑くなる日は注意
- く** ろい服は避けよう
- け** んこうな人も油断しないで
- こ** まめに水分補給

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配があります。「人とじゅうぶん離れているとき」「学校へ行くときと帰るとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。

マスク熱中症に注意

マスクをはずして休憩することも忘れずに

夏の肌トラブル!!! 保健室へ相談に来る人がふえています。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!? それは **あせも** です。

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)が詰まって起きます。

かきむしると、とびひになってしまいます。

かきむしるのはダメ! こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

おすすめアイテム

- あせふきタオル
- かぜとおしのよいシャツ

お家のかたへ 学校における新型コロナウイルス感染拡大防止のため、引き続きご協力よろしくお願いします。

- 児童の登校については、検温及び健康観察を徹底していただき、少しでも体調が悪い人は登校を控え、病院等を受診してください。
 - 家族の方に発熱や咳、味覚・嗅覚異常などの風邪症状がみられる場合は、児童の登校を控えてください。この場合、出席停止として取り扱います。
- 児童がPCR検査を受けた、また、保健所から濃厚接触者と特定された場合は、速やかに学校へお知らせください。