

ほけんだより 7月

第4号
令和6年7月17日発行
鹿児島大学教育学部
附属小学校

暑い日が続くと、汗がたくさん出てべたつき、体がだるくなり、食欲もでなくなり、なかなか眠れない、ということはありませんか。そのような症状をそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテの原因になることがあります。早く寝て、早く起きて、しっかり朝ご飯を食べるなど、規則正しい生活を続けていきましょう。



ほけんもくひょうの保健目標

夏の健康に気をつけよう。



わからず! ゴースト! バスターズ!

夏の学校にぐーたら妖怪たちが現れて、学校のみんながぐーたらになってしまった。それぞれの妖怪に合った、正しい生活攻撃で退治しよう。

正しい生活攻撃はどれでしょう。
選んだ攻撃の番号を口にも書こう。

ぐーたら妖怪をやっつけろ

- 1 ゲームは時間を決める。
- 2 早寝をする。
- 3 お手伝いをする。
- 4 早起きをする。
- 5 暑い時間を避けて遊ぶ。
- 6 朝ご飯を食べる。
- 7 手をしっかり洗う。
- 8 病院に行く。



お手伝いしない一反木綿



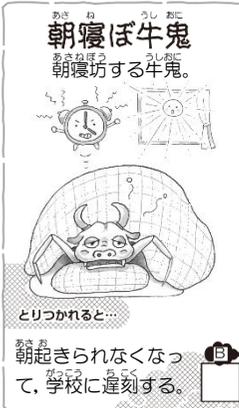
どりつかれると... 全くとお手伝いをしなくなり、お家の人に怒られる。



手を洗わない一本だたら 絶対に手を洗わない一本だたら。
どりつかれると... 手を洗わなくなると、病気になる。



夜ふか死神 夜更かしばかりする死神。
どりつかれると... 夜更かしをして寝不足になり、授業中に寝てしまう。



朝寝ぼ牛鬼 朝寝坊する牛鬼。
どりつかれると... 朝起きられなくなると、学校に遅刻する。



朝ごはんぬキジムナー 朝ご飯を食べないキジムナー。
どりつかれると... 朝ご飯を食べなくなると、力が出ない。



ごろごろくろ首 一日中ごろごろしているろくろ首。
どりつかれると... 毎日ごろごろしてしまい、体力が落ちる。



ずっとゲーむじな 一日中ゲームをしているムジナ。
どりつかれると... ゲームをやめられなくなって自分が臭いになる。



病気放ちちょうんおばけ 病気でも病院に行かないちょうんおばけ。
どりつかれると... 病院に行かなくなり、ケガや病気が悪化する。

徹底分析! 汗のヒミツ

□に入る言葉をさがそう。

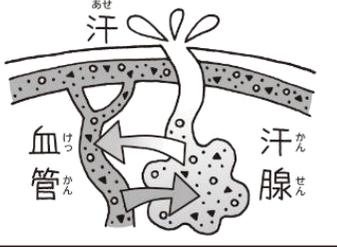
1 汗の99%は□でできている。

汗の99%は占めるのは、水です。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残りの1%はほとんどが塩分です。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがあります。たくさん汗をかいたときには、水だけでなく、塩分補給も大切です。さらに糖分補給も同時にすることで、腸からの吸収を助けます。



2 汗の原料は□□。

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養分は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが、汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に。

汗にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり、汗を作る機能が落ちたりすると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給 × 汗をかく能力UP

よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

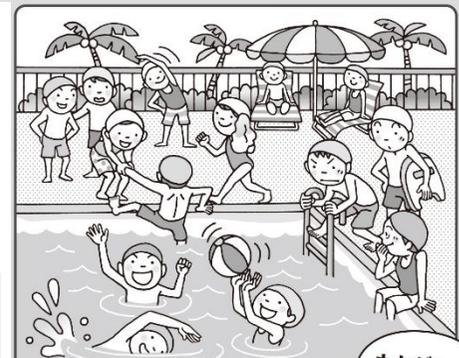
汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう!

まちがいさがし

ヒント

- ※ プールに入る前には洗って入浴剤を入れないで入浴しよう。
- ※ 泳ぎ疲れた時は○○○○の下で休みましょう。
- ※ ぶざけると危ないです。

ルールを守ってプールを使おう。



まちがいはいは3つ