

ほげんだより ⑤

熱中症予防の力ギは

しょねつじゅんか
暑熱順化

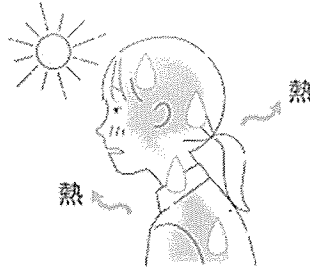
暑さに体を順化させる

(慣れさせる)

熱中症は、梅雨明けから急増します。理由は、急激な気温の上昇に対して、汗をかいたり血管を広げて体内の熱を逃したりする機能が追いつかず、体温が上昇しすぎてしまうからです。夏までに暑熱順化ができていれば、急激な気温の上昇にも体が対応でき、熱中症になりにくくなります。

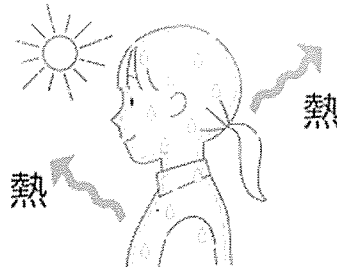
暑熱順化

暑熱順化できていない時



- 汗をうまくかけない
 - 血管から熱を逃がしにくい
- 熱中症になりやすい

暑熱順化できている時



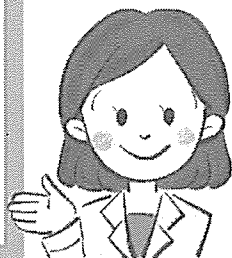
- 汗をかきやすい
 - 血管から熱を逃がしやすい
- 熱中症になりにくい

△5月も熱中症の危険アリ！こまめな水分補給を△

ほごしゃかた
保護者の方へ

健康診断の結果をお渡ししています

健康診断の結果、医療機関の受診が必要な場合は通知しています。視力や聴力など、早期発見・早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいこととは存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。



※なお、学校の健康診断は病気の「可能性」のスクリーニングなので、医療機関で検査すると「異常なし」とされる場合もあります。

1学期 健康委員会スローガン

Stay healthy!!

～ 3食しっかり食べよう～

みなさんに健康を維持してほしいので

このスローガンにしました。

1学期は、食事に関する内容を書きます。

ここでクイズ！ 何を食べたのかな？

2人とも違うことを言っているけど
同じものを食べたんだって。

体温が上がって、汗
前中から体を思
いっきり動かせるよ。

脳にエネルギーが届
いて、朝起きたはか
りでも頭が働くよ。



7月11日 晴