



2022. 7. 8

五島市立 緑丘 小学校

保健室：吉川 知佳

おうちのひとといっしょによんでください。

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

すいとう も 水筒・ぼうし・タオルを持ってこよう！

いつもより早く梅雨が明けましたが、まだまだじめっとした時期は続きそうですね。これからの季節は、熱中症に注意が必要です。次の3つのことをしっかり守っていきましょう。また、昼休みにたくさん汗をかく人は、着替えを持ってくるのも良いかもしれませんね。

<p>とうげこう うんどうじょう い かなら 登下校・運動場に行くときには必ずぼうしをかぶろう！</p> 	<p>すいとう 水筒は必ず持ってこよう！ こまめにすいぶんほきゅう こまめに水分補給をしよう！</p> 	<p>あせ 汗をかいたら、タオルでしっかりふこう！</p> 
---	--	--

あせ 【汗のぎもん】



◎汗にはどんなはたらきがあるの？

おもに体温を下げるはたらきがあります。水分はしょう発するとき熱をうばうので、からだ熱くなりすぎないように汗が出ているのです。さらに、からだの中の塩分を調節しています。運動などでたくさん汗をかいたら、水分だけではなく、塩分もとるようにしましょう。



◎汗をかかないと、どうなるの？

からだ暑さにまけて、熱中症になってしまいます。普段からすずしいところでごしていると、からだうまく汗をかけなくなってしまいます。暑いからといって、エアコンのきいた部屋にばかりいるのではなく、少しずつ暑さにもなれていきましょう。

◎汗をかかない動物がいるってほんと？

イヌはほとんど汗をかきません。舌を出してハアハアと呼吸し、だ液によって体温を調節します。また、ソウヤウサギは耳を大きく動かして、耳やそのまわりの血管に風をあてて体温を調節します。なお、人と同じように汗で体温を下げている動物にはネコやウマがいます。

