



令和3年7月12日  
那覇市立真地小学校  
保健室 NO1  
917-3334

校庭の木からセミの元気な鳴き声が聞こえてくるようになりました。夏本番！太陽も負けずにサンサンと照らす暑い日が多くなりましたね。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。外に出るときは帽子をかぶったり、こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに、熱中症予防をして今年の夏も元気のり切りましょう！

### 熱中症に気をつけて



下着を着ると、  
体から出た  
汗や皮脂を  
吸ってくれます。  
おかげで…

体温を上手に  
調節できる！

### 夏も下着が大活躍！



肌を清潔に  
保てる！

ニオイや黄ばみを  
防げる！



## 汗なんて、かきたくない?!

汗って、なんのためにかくの？

汗は蒸発するとき体の熱を奪ってくれます。どんなに運動しても体温が上がりすぎないのは汗のおかげ。



汗って、1日にどれくらい出るの？

ふだんじっとしていても500~1,000mLの汗が出ています。運動をすると、さらに量はぐっと増えます。失った分の水分を補給するのが大切。



水分が足りないと汗をかけず熱中症のリスクが高くなります。

汗って、なぜくさいの？

体温調節のために出る汗は99%が水です。だから出たばかりの汗はくさくありません。でも放っておくと、汗や皮ふの汚れをエサに細菌が増えてくさくなります。こまめにふき取れば汗はくさくないのです。

体調管理に大切な汗。  
暑い夏こそなかよく！

### 出かけるときは忘れずに

☐ぼうし

直射日光が  
あたるを防ぐ。ツバが  
広く通気性のよいものを。



☐水筒

汗やおしっこ  
から出ていく  
水分を補給。



☐汗ふきタオル

あせもやにおい  
対策に。清潔な  
ものを用意して。



## その夏の過ごし方大丈夫?!

冷房でキンキンに冷えた部屋って最高！



冷たい麺類にアイス、やめられない！

暑いからお風呂はシャワーだけ！



そのままだと…夏バテになってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

### 元気に過ごすためのアドバイス

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安に。



冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみよう。



昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。



## 保護者の方へ～医療券について～

☆就学援助を受けている方は、むし歯治療など、下記の治療の際、医療券を使うことができます。

- ・むし歯（保険診療内）
- ・トラコーマ、結膜炎
- ・白せん、かいせん、のうか疹
- ・中耳炎
- ・慢性副鼻腔炎（慢性ちくのう症）、アデノイド（咽頭扁桃肥大）
- ・寄生虫病（虫卵保有を含む）…シラミ駆除は含まない

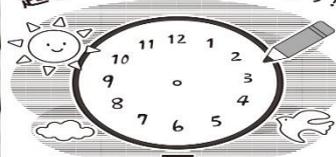
医療券は保健室で発行しています。通常は、当月分のみの発行となりますが、8月分の発行に限っては、7月中に発行することができます。夏休み中に受診予定のある方は、保健室へご連絡ください。

## あれ？ どうして元気が出ないのかな？

その1	その2	その3
<p>いつまで寝ているの？早く起きなさい！</p> <p>まだ眠い</p> <p>起きてすぐなのに、体がだるいなあ</p>	<p>いっよー</p> <p>外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする…</p>	<p>ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた</p>
<p>どうして元気が出ないのかな？</p>	<p>どうして元気が出ないのかな？</p>	<p>どうして元気が出ないのかな？</p>
<p>前日の夜— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー</p> <p>夜ふかししていたからだ！</p>	<p>その日の朝— 食べなくてもいいや 食欲がない…</p> <p>朝ごはんを食べていなかったからだ！</p>	<p>遊んでいるとき— 時間がもったいない！ もっと遊ばせー</p> <p>休憩していなかったからだ！</p>
<p>夏 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。</p>	<p>朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。</p>	<p>ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。</p>

☆夏休み！  
夜ふかしせんげん！  
しま宣言！

夜ふかしの習慣を治すためのポイントは早起き  
起きる時間を決めてみよう！



この時間に起きるためには  
何時に寝るといいかな？

