

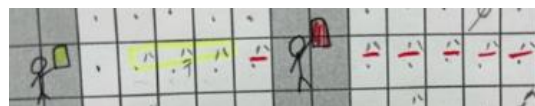
ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和6年5月1日 No.2

ハンカチわすれさん必見です！

川地小学校では、健康観察の時にハンカチティッシュのチェックをしています。

ハンカチ忘れが3日続いた人にはイエローカード、5日続いた人にはレッドカードを書き込んでいます。



2～6年生のみなさんは、昨年度のほけん朝会でハンカチの大切さを学びましたね。

ぬれた手とかわいた手で砂をさわった実験では、ぬれた手の方に砂がたくさんつきました。

せっかく手をきれいに洗っても、服でふいたり、自然乾燥をする人は、汚れがついてしまいます。

「ハンカチで手をふくまでが手洗い」です！

毎日チェックをしなくても、当たり前前々できるようにしてほしいと思います。



→かわいた手

←ぬれた手

→かわいた手

←ぬれた手

その頭痛、水分不足が原因かも・・・！？

誰もが一度は経験したことがある「頭痛（頭が痛くなること）」

頭痛の原因は様々ですが、原因の一つとして「水分不足」があります。

水分不足



ここでクイズです！

みんなの血液にはどれくらいの水分がふくまれているのでしょうか？

- ①40%
- ②60%
- ③90%

こたえ

正解は、90%です。みんなの体の血液は、ほとんどが水分できていて、サラサラです。

水分が不足すると、サラサラな血液はどうなるのでしょうか・・・？

ドロドロになり、血液が流れにくくなります。

血液を流そうとする時に、頭の血管に力が入ったり、

負担がかかったりすることで、頭が痛くなるという仕組みです。



↑サラサラ ↑ドロドロ

水分不足による頭痛は、水分補給をしたからといってすぐに治るわけではありません。水分が体

に吸収されるまで約30分はかかります。水分不足による頭痛を起こさないためには、症状

が出る前からこまめに水分補給をすることが大切です。

こんな日は熱中症にご用心

湿度が高い日

風が弱く、日ざしが強い日

急に暑くなった日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると熱中症の危険があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる



今からしっかり対策しましょう

暑熱順化

は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力を付け、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

