

7月のほけんだより

令和5年7月18日
八幡小 保健室
No.4

あつ 暑い日が続いていますが、やわたっ子たちはいつも元気いっばい
です。休けい時間は全 力で遊び、プールでもスイスイ泳ぎます。子
どもの体 力は無限だと日々感じます。私 も見習いたいな～



夏の肌トラブル研究所



外で長時間
遊んでいたら
肌が真っ赤になった!?

それは **日焼け** じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によっ
て皮膚が刺激を受けて起こります。
日焼けは「やけど」と
同じ状態。ひどい場合は
水ぶくれになることも。



日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!
流水や濡れタオル
を使ってみよう。
クリームを塗って
保湿することも忘れずに。



草の多いところで
遊んでいたらチクッ!

それは **虫刺され** じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、
ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、
毛虫、ムカデなど)が原因。刺され
たところから虫の唾液や毒が皮膚に
入り、炎症が起きます。



虫に刺されたら...

こすらず流水で
よく洗おう!
かゆみや腫れがひどいとき、
気分が悪いときは、
すぐ病院で受診を。



首のまわりやひざの裏が
かゆくてしょうがない!?

それは **あせも** じゃ!

ひじやひざの裏、首な
ど、汗のたまりやすいと
ころで汗腺(汗の出口)
がつまって起きます。
かきむしると、とびひになってし
まいます。



あせもになったら...

かきむしるのはダメ!
こまめに汗をふいたり
シャワーを浴びる
など、肌を清潔に
保とう。

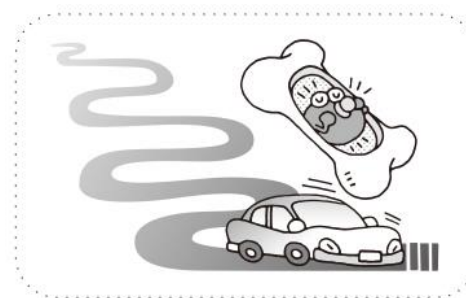
保健の
おはなし



連想ゲーム! 私はだれ?

問題

- ・毎日、体をめぐる旅をしています
- ・私の通る道を全部つなぐと約90,000kmになります。

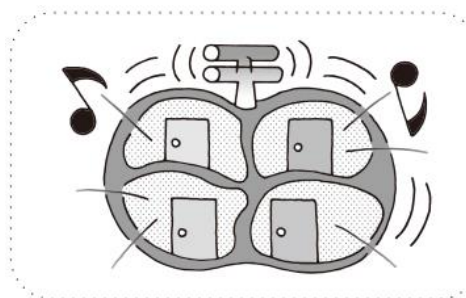


答え・・・血液

血液は骨の空洞から生まれ、体中をまわりなが
ら、色々な働きをしています。例えば、酸素を肺で受
け取り、体中に配っていています。ほかにも、栄養
を運んだり、熱を運んで、体温を調節したりしていま
す。

問題

- ・大きなにぎりこぶしぐらいの大きさです
- ・4つの部屋があります 「ポンプみたいだね」と言われます

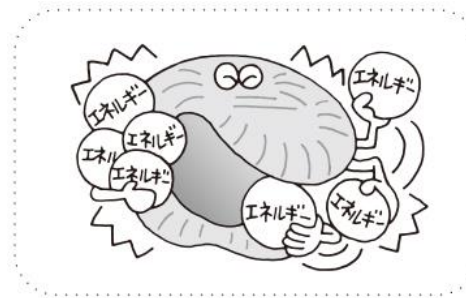


答え・・・心臓

心臓は血液を体中に送りだす役目をしています。
心臓の動きが止まると脳は数分で死に、体のその他
の部分も死んでいきます。ポンプのようにぎゅっとち
ぢみ、この動きをくりかえして、1分間に約5Lの血液
を送りだしています。

問題

- ・表面にはたくさんのしわがあります
- ・体重の2%の重さしかないのに、エネルギーの20%を私が使っています



答え・・・脳

脳では、見る、聞く、話す、運動する、記憶する、
考えるなど人間らしい行動や思考に関する役割をし
ています。脳の中心部では、呼吸や心臓の働きをコ
ントロールしています。とても大切な仕事をしている
ので、たくさんのエネルギーを必要としています。