



# あせ汗について



保護者の皆様へ



新型コロナウイルス感染症対策へのご協力ありがとうございます。6月16日に文部科学省の「学校の新しい生活様式」が改訂され、学校での対応が以下のように変わっていきます。

・6月29日より登校時の検温は、家庭で測定をしてこなかった児童のみ行います。引き続きご家庭での検温をよろしくお願いいたします。

## ●あせ汗のはたらきとは？

うんどう 運動したときや暑いときに、あせ 汗をかきますね。ではどうして汗をかくのでしょうか？

ひと からだ たいおん あ 人の体は体温が上がりすぎると、のう ないぞう 脳や内臓がきちんと はたら 働けなくなり、ぐあい わる 具合が悪くなってしまいます。そうならないために、うんどう 運動などのときにかく汗は、あせ たいおん さ からだ 体温を下げて体をととのえるはたらきがあります。



## ●あせ汗をかいたら？

あせ 汗をそのままにしておくと、からだ ひ が冷えます。せい けつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。

あせ たくさん汗をかいたときには、き が ひつよう 着替えも必要です。また、あせ で ぶん からだ すいぶん えんぶん うしな 汗が出た分、体から水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動のときなどはスポーツドリンクがおすすめです。



しんがた 新型コロナウイルス感染症対策の川柳を作ってくれたお友達をしょうかい 紹介します！とても素敵ですね。

いま 今のじき マスク着用 だいじ 大事だよ 6年 ねん かざま 風間 だいぢ 大地

## お願い

### 毎日持ってくるもの

- ①健康観察カード ②ハンカチ・ティッシュ
- ③ビニール袋（鼻をかんだり鼻血が出たりしたときに使ったティッシュなどを入れるため）
- ④水筒（熱中症対策のため）

水筒の中身はスポーツドリンクも可です。しかし、スポーツドリンクの中には糖分も含まれているので、むし歯予防や給食の栄養をしっかり摂るためにも、2分の1程度薄めることをお勧めします。

### マスクの着用について

今後ますます暑くなり、熱中症になる可能性が高くなります。息苦しいと感じたときなどには、マスクを外したり、一時的に片耳だけかけて呼吸したりするなどの判断ができるよう指導していきます。

### マスクの貸し出しについて 通常登校6月29日より

これまでマスクを忘れてたり、落としていた児童にマスクを渡していましたが、在庫が少なくなってきたため、貸し出しとさせていただきます。返却していただく際には、個包装のものもしくは袋に入れたものでお願いいたします。ランドセル等に予備のマスクを入れておくことをおすすめします。

# ほけんだより

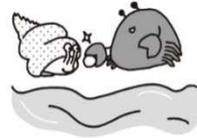
2020. 6. 29  
おたかの森小学校  
保健室 NO4

保健目標

熱中症を予防しよう



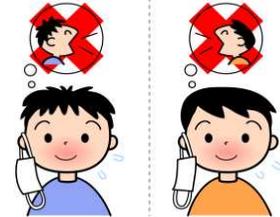
雨が降る日もありますが、晴れた日も多く、夏が近づいているのを感じます。外で運動をするとたくさん汗をかきますので、水筒とタオルを必ず持ってきましょう。また、食事や睡眠といった生活リズムを整えて熱中症を予防しましょう。



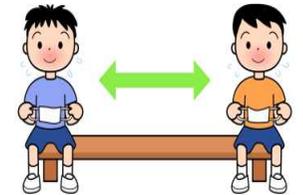
意苦しい時、  
運動をする時は  
マスクを外す

注意すること

①マスクを外したら  
できる限り話さない



②人との距離は  
1m程度を心がける



※他にも日かげを選んで歩いたり、ぼうしをかぶったり、すずしい服装をしましょう。

熱中症になったらどうしたらいいの？

すずしい場所に行く      からだを冷やす      水分・塩分をとる



※体調が悪い時は、無理をせず先生に伝え、保健室に来てください。

熱中症を予防しながら、新型コロナウイルス感染症対策をしよう！

熱中症になると、どうなるの？

めまい

あたまが  
ズキズキする

吐き気・吐く



※他にも「鼻血」「体がだるい感じ」「力が入らない」などがあります。

熱中症にならないためにはどうしたらいいの？

水分・塩分をとる

こまめに休けいをとる

むりをしない



水筒を忘れずに  
持って来よう！

