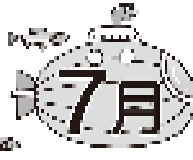


ほけんだより



2020.7.2(木)
広野小学校

学校が再開して、1ヶ月が経ちましたね。どんどん暑くなってきて、疲れも出てきているように感じています。疲れをとる1番の方法は、「食べること」「寝ること」「ストレスをためないこと」です。生活を見直してみましょう。



■ 熱中症を予防するために

体から水分がなくなり、体温が上がり過ぎてしまって起こる病気

Q1 どのくらい水分をとったらいいの？

→30kgの人だと約2.5ℓ 必要です。

食事です約1ℓ 摂れます。

残りの約1.5ℓ (500mlのペットボトル3本)

は、お茶などで摂ります。

マスクをしていると、マスク内の湿度が上がります。喉のかわきを感じにくいです。休み時間ごとに水分補給を！！

Q2 帽子をかぶるのはどうして？

→気温が30℃の中、帽子をかぶらず外に5分いたら、頭の温度が40℃くらいになります。

しかし、帽子をかぶると30℃より少し高くなるだけで、体温上昇を防げるからです。

■ 夏のすべり台 表面は何度？

① 約10℃ ② 約30℃ ③ 約70℃ → 《正解》③ 約70℃

● 7月のよく晴れた日では (気温31℃、湿度45%)

すべり台:70.5℃

ベンチ:58.1℃

地面:69.6℃



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっています。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、「夏のやけど」にも注意しましょう。

■ 持ち物の管理ができていますか？

ハンカチはどこに入っていますか？登校したらすぐに手洗いをしていますね。ハンカチを持って来ても、ランドセルの中に入っているだけではふくことができません。すぐに出せるようにポケットに入れておくか、ズボンにつけることができるケースの中に入れて、すぐに取り出せるようにしておきましょう。

また、自分の持ち物に名前が書いてありますか？チェックしてみましょう。

