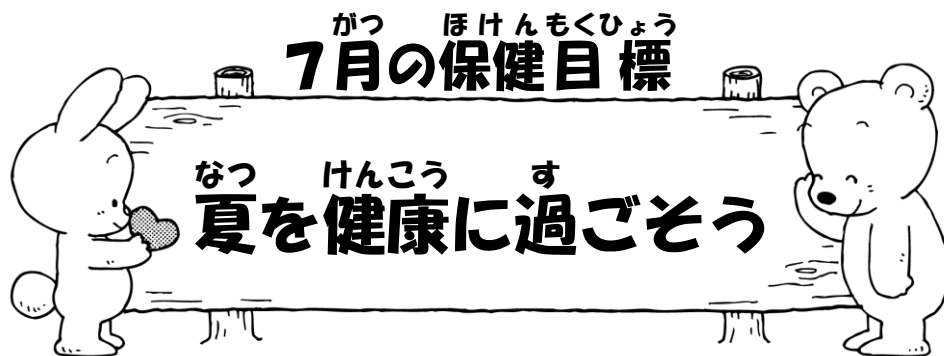


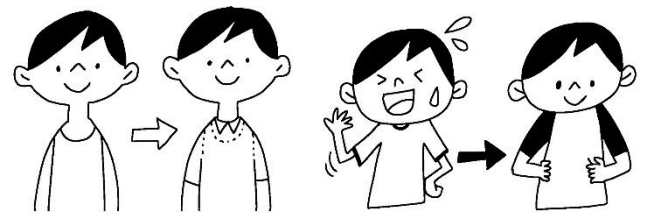
令和4年7月1日
式根島学園式根島小学校
校長 諭
養護教諭

セミの^{こえ}声が^{きこえ}始め、^{はじ}夏を感じるようになりました。^む蒸し暑い日が続^{つづ}き、^{からだ}身体が^{かん}だるく感じや
すかったり、^{きもち}気持ちの^き切り替^かえがうま^いく行^いかなか^{たり}することが^ふ増^えた^なと^{かん}感じる^{ひと}人も^{おほ}多いので
はない^でしょうか。よく^ね寝^て、^よバランスの^よ良^い食^{しょく}事^じをと^とって、^{なつ}夏を^{げんき}元^す気に^す過^ごせると^よ良^いです^ね。



暑いと、^{からだ}体から^{あせ}“あせ”が^で出て^きます。

ベトベトして^{いや}嫌^だなと^{かん}じる^{こと}も^あると^{おも}いますが、

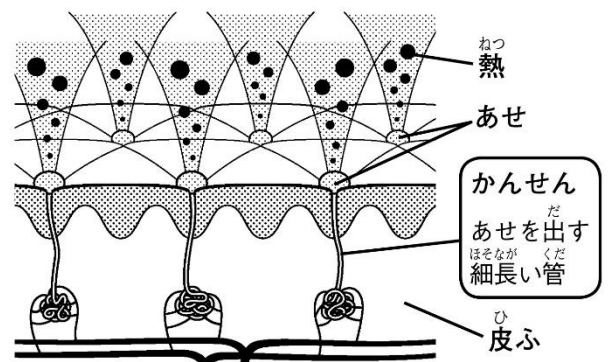


あせを^{かく}ことも、^{からだ}体^{けんこう}の^{たも}健康を保^{たも}つための¹つ^の機^き能^{のう}です。

また、暑い日は、あせをたくさんかきます。下着^{したぎ}（肌^{はだ}着^ぎ）を^きたり、こまめに^{きが}着^かえたりして、
^{きもち}気持ちよく^す過^ごしましょう。

「あせ」はどうして出るの？

^{からだ}体^{なか}の中^{すいぶん}の水分が^{かんせん}汗^{から}から^ひ皮^{ひょうめん}ふの表面
に出^でて^{あせ}あせとなり、^{あつ}暑^{じょうはつ}さで^{あせ}蒸^{じょう}発^{はつ}するとき、
^{からだ}体^{ねつ}の熱^{あつ}が^うば^われて^{たいおん}体^さ温^さが^た下^{とく}が^ります。特
に^{きおん}気^{たか}温^{たか}が高^{たか}くなると、^{あせ}あせを^たく^{さん}出^だす
こと^で、^{たいおん}体^あ温^あが^あ上^あがる^あのを^{ふせ}防^ふいで^います。



ねっちゅうしょう ようじん 熱中症にご用心！！

なつ ちか
夏が近づくと、“熱中症”



どんなとき、どんな
ひと ねっちゅうしょう
人が、熱中症になりや
すいだったっけ？

ことば みみ
という言葉をよく耳にする

おも
と思います。熱中症の



ねっちゅうしょう ぶせ
熱中症を防ぐため
すいぶん ほきゅう たいせつ
には、水分補給が大切
なんだよね。

しょうじょう だんかい
症状には段階があります。

あつ
暑くてフラフラしてしまう

ねっちゅうしょう
だけが熱中症ではありま

ひころ ねっちゅうしょう
せん。日頃から、熱中症

たいさく なつ げんき す
対策をして、夏を元気に過
ごしましょう。



ねっちゅうしょう
熱中症かも
うれないと疑う
しょうじょう
症状にはいろ
いろなものがあ
るよね。

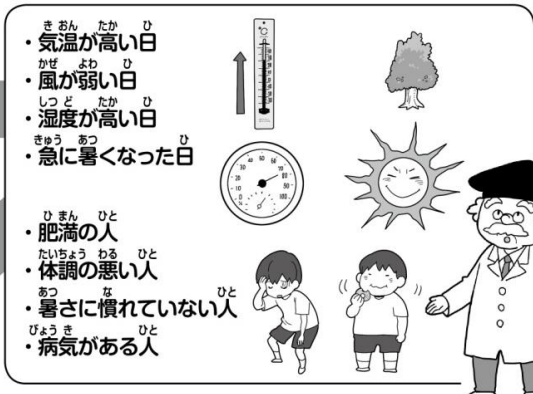
けい たい きんにくつ あせ
軽：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない
ちゅう まつう は げ からだ
中：頭痛、吐き気、体がだるい、ぼんやりして力が
はい
入らない
じゅう いしき たいおん たか よ
重：意識がない、けいれん、体温が高い、呼びか
けに対して返事がおかしい、などがあるんだ。



ほうし
*なるべく、帽子をかぶってくるようにしましょう。

すいとう すいえい ひ
*水筒も水泳の日だけではなく、なるべく毎日持ってくるようにしましょう。

ごせんちゅう すいとう なかみ から ひと すいとう おお くふう よ
午前中に、水筒の中身が空になっている人もいます。水筒の大きさも工夫できると良いですね。



きおん たか ひ
・気温が高い日
かせ よわ ひ
・風が弱い日
しつど たか ひ
・湿度が高い日
きゅう あつ ひ
・急に暑くなった日

ひまん ひと
・肥満の人
たいちよう びる ひと
・体調の悪い人
あつ な ひと
・暑さに慣れていない人
びょうき ひと
・病気がある人

そのほかにも、ぼうしをかぶるなどし
て、暑さをさけること、あせ
汗がかわきや
すいふく きて びころ ねっちゅうしょう
ずい服を着ること、日頃から暑さに慣
れておくこと、自分の体調を知ること
たいせつ
が大切なんだよ。



とき はず マスクってどんな時に外したらいいの？



せんじつ ちょうかい こうちょうせんせい ちゃくだつ はなし
先日の朝会で、校長先生からマスクの着脱について話がありましたね。

みなさん、ソーシャルディスタンスって覚えていますか？ ひと やく 1~2 m くらい
の距離を保

つことを言います。お家の人と相談してにはなりますが、ソーシャルディスタンスを保って、マス

クをはずし、ねっちゅうしょうよほう つと
熱中症予防に努めましょう。また、マスクをはずしている時は、会話は控えめにし
ましょう。

