

# ほけんだより

## 7月



令和8年7月1日

東広島市立寺西小学校

プール学習が始まりました。安全に楽しく取り組んでいますか？暑い日が続くこの時期は、汗をたくさんかくため、水分補給をこまめに行い、熱中症に気を付けることが大切です。また、気温や湿度の変化、暑さによる疲れから体調を崩しやすい季節でもあります。早寝・早起き・朝ごはんなどの生活習慣を整えるだけでなく、外で遊んだり活動したりする時には必ず帽子を被るなど、自分で体調管理をしながら過ごしましょう。自分の体の様子に目を向け健康に気を付けながら楽しく夏を過ごせると良いですね。



熱中症とは、体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもることによって起こる健康障害です。重症化すると、死に至る可能性もある危険な病気です。

水分をこまめにとるだけでなく、帽子をかぶる、通気性の良い衣服を選ぶなど、自分でできる熱中症対策をしましょう。プールに入る前後も水分補給を忘れずにしましょう。



### 熱中症の症状

友だちにこんな症状があったら  
近くの先生にすぐ知らせよう

#### 軽症

- めまい
- たちくらみ
- 汗が止まらない
- 足がつる

#### 中等症

- 頭痛
- 吐き気
- ぼーっとする
- だるい

#### 重症

- 高熱
- けいれん
- 意識が遠くなる
- 呼びかけに反応しない

### もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渴いたらすでに脱水状態！

渴きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



### 水分補給クイズ

Q1 人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？  
①約15% ②約40% ③約60%

Q2 人間は一日にどのくらい水分を失っている？  
①0.9L ②2.5L ③5L

こたえ Q1: ③、Q2: ②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もなくても毎分、毎秒、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさん水分が必要なのです。



# 熱中症予防ファッション



服装も熱中症予防のために大切です

体育の授業や休憩時間など、外で活動する際に帽子を被っていない人を多く見かけます。熱中症予防のために帽子は必ず被りましょう。また、帽子を被ることで事故や怪我の予防にもつながります。自分の安全・健康は自分自身で管理しましょう。



## 7月13日はナイスの日 素敵なことを探してみよう

人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているとき、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。



### ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたくなるような素敵なところを探してみよう
  - ② 「ナイスプレー」などのように「ナイス〇〇!」と伝えてみよう (心の中でだけでもOK)
- 小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。



### いっしょに！ おしゃべりしよう

- ① サイコロを2回振りましょう
- ② 1回目に出た数字(タテ)と2回目に出た数字(ヨコ)の交わったマスを探そう
- ③ そのテーマでお友だちや先生とおしゃべりしてみよう

	1	2	3	4	5	6
1	小さなころ好きだったもの	挑戦してみたいこと	今日の朝ごはん	最近、ケガをした？	最近、うれしかったこと	得意なこと
2	行ってみたい場所	いま、困っていること	相手のことを3つほめよう	休み時間ってどうしてる？	お気に入りのお服	好きな教科
3	好きな先生	給食・お弁当の好きなメニュー	昨日、何時に寝た？	最近、大笑いしたこと	保健室の先生に聞きたいこと	おうちに帰ってまずやることは？
4	好きな飲み物	休みの日は何してる？	ストレス発散の方法は？	昨日の晩ごはん	つめ、最後にいつ切った？	カゼを引いたとき、何を食べる？
5	一番仲の良い友だちはどんな子？	最近、泣いたできごと	昨日、おうちの人と話したこと	元気のために気をつけていること	将来の夢	好きな室内遊び
6	今、心配なこと	おうちでのスマホやゲームのルールは？	マイブームをおすすめし合おう	好きなスポーツ	正しい手洗いの仕方、知ってる？	いつも何時間くらい寝てる？

仲の良い友だちだけでなく、あまり話したことがない人やクラス・学年が違う人とも、テーマトークしてみましょう。意外な相手の一面を知ることができるかもしれませんよ。また、自分のことを相手に伝えることも自己理解につながります。自分と相手の良いところを見つけてみましょう。

