

ほけんだより 7月

とくしまけんりつけだ し えんがっこう へいせい ねん がつはつこう
徳島県立池田支援学校 平成27年7月発行

いよいよ長い夏休みですね。みなさんはどんなふうに過ごすのでしょうか。長い夏休みがあるのは子どもの間だけ！毎日の学校とはちがった経験や思い出ができるといいですね。9月に元気な顔を見せてくださいね！

夏を楽しむためにだいじなこと！



かくれていることばは、なに？

夏休みの約束

1. 夏こそ、○んでもしっかり食べよう
2. ○めたいものを飲みすぎない
3. あせ○じょうずにかこう
4. テレビや○ームでダラダラ過ごさない
5. 汗をかいたらすいぶ○の補給
6. エアコンの温度に○をつけよう
7. シャワーですませずおふる○つかりよう

こたえ たつをげんきに

せっかくの夏休み、夏バテせずに元気に過ごしたいですね！
上の7つのミッションをクリアできるあなたは、夏バテの心配なし！！





アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識のように言われてきました。でもその汗が、皮膚を正常に保つために必要だという見方が強まっています。

●「発汗」と「かいた後の汗」●

発汗すること自体は良いことですが、その汗を放置するとかゆくなります。つまり、大切なのは「かいた後の汗」のケア。

特に炎症が起きやすい部分の汗を水道水で洗い流す、おしぼりで拭くなど、適切な対応ができるなら、汗はこわいものではないのです。



どうして人間は汗をかくの？

汗あせってベタベタべたべたするから嫌い。
悩み相談 汗あせをかく意味いみってあるのかな？

回答者 ウサギくん

何をなに言いっているんだい！ 僕ぼくたち
は汗あせをかかないから、ととても暑あつさに弱よわいんだ。人間にんげんは汗あせで体温調たいおんちよう節せつができるからうらやましいな。

汗あせはからだの中なかの熱ねつを外そとに出だして、体温調たいおんちよう節せつをする大事だいじな役割やくわをしています。では、上手じょうずに汗あせをかくには…

- エアコンは28℃くらい
- 適度てきどに運動うんどうをする
- ぬるま湯ぬるまゆにつかる

汗あせをかいて、暑あつさに強つよいからだづくりをしたいですね。



夏休みなつやすみは、自由時間じゆうじかんがたくさんあるしついつい気がゆるみがち。仲間なかまといて、ちょっとたばこを吸すってみよう、お酒のを飲のんでみよう、という雰囲気ふんいきになってしまったら、吸すわない、飲のまないとはっきり断ことわるか、断ことわれなかったら、「帰かえる用事ようじができたから」と言いって、その場ばを離はなれましょう。自分じぶんの体からだは自分じぶんで守まもること！

