

# ほけんだより 6月

志村第五小学校  
校長  
養護教諭

## 汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？

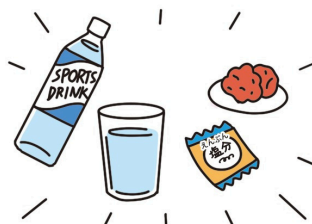
汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！

しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

- ・ふだんから運動や外遊びをする。
- ・お風呂に入る。



- ・こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。



### 保護者の方へ ～梅雨時の安全対策を～

思わぬ事故が発生しがちな梅雨の時期です。学校では、傘の使い方や雨の日に気をつけたいポイントなどの安全教育に力を入れていますが、おうちでも、どうぞお子さんに注意を促してください。



- ・傘の使い方を確認する  
(ふざけて傘を振り回さない、傘を広げるときは周囲の人に気をつける)。
- ・レインコートを着る  
(特に、低学年は傘を差すよりも安全な場合が多いため)。
- ・レインシューズ(長靴)を履く(足元を濡らさない)。
- ・車や自転車などに気をつける。
- ・マンホールの上など、すべりやすいところを歩かない。



## よくかんで食べよう

ものをよくかんで食べていますか？ よくかんで食べると、こんないいことがあります。

- ・食べ物のカスや細菌を洗い流す「だ液」が出て、むし歯や歯肉炎の予防につながる。
- ・満腹感があるので、食べ過ぎを防げる。
- ・食べ物の栄養を吸収しやすくして胃や腸の働きを助ける。
- ・脳の働きを活発にする。



よくかんで食べるために、次のことを心がけましょう。



- ・誰かと一緒に、食事の時間を楽しみながら食べる。
- ・味つけや歯ごたえを楽しみながら、ゆっくり食べる。
- ・「ながら食べ」をしない(テレビやスマホを見ながら食べるのは×)。

## 気候に合わせて衣服を工夫しよう



衣替えの時期になりました。でも、6月に入ったからといって、「今日からは夏！」というようにスパッと切り替わるわけではありません。半そでや短いズボンなど夏物がちょうどよい日が増えてきますが、雨が降って肌寒く感じる日もあります。

「暑くなってきたから、上着を脱ごう」「今日は、ちょっと寒いから、もう一枚、着たほうがいいかも…」など、上着やカーディガンなどのはおりもので、自分で調節しましょう。

自分で自分の健康を考えて工夫できる人は、とってもカッコよくてステキな人です。

