

令和5年度

石北小だより



げんきだより

7月号 R5.7.10

いよいよ夏本番です。大人も子どもも夏バテや熱中症が心配です。みなさん体調はどうですか？しっかりと水分補給をして健康管理に気を付けましょう!!夏休みまであと少し!元気にこの暑さを乗り切ってくださいね。

# ねっちゅうしょう 熱中症に気をつけよう!

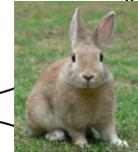
## 人はどうしてあせをかくの?



暑い時、人間以外の動物はどうやって体の温度を下げているのだろう?

### うさぎ

長い耳から、体の熱を逃がしているよ!



### いぬ

はげしい息づかいと、舌を出して熱を逃がしたり冷たい床に体をつけて体温を下げてるよ!



### ネコ

耳から熱を出したり、肉球であせをかいいたりして熱を逃がしているよ! ネコは肉球以外、あせをかきません。



### ウマ

ウマはバケツ1杯分のあせをかきます。



### カバ

赤色のあせが出るよ!

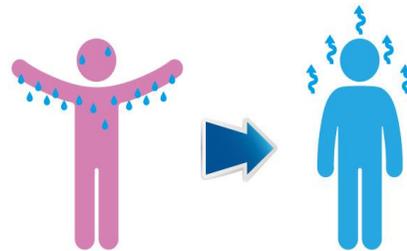


### カモシカ

青色のあせが出るよ!



人は暑い時に“あせ”をかくことで、体の温度を下げるすることができます。



## 保護者の方へのお願い

★「健康のたより」を配布しました。

お子さまの健康状態について記録を綴っています。「健康診断結果のお知らせ」と「成長曲線」をご確認いただき、表紙の“前期前半”の欄に押印のうえ学校にお戻しください。

★夏休みに医療機関の受診をお願いします。

4月～6月に行った健康診断の結果から、受診が必要なお子さんに「受診のお願い」の手紙をお渡しています。学校での検査は、精密検査ではありません。まだ受診がお済みでない場合は、医療機関での受診・検査をしていただきますようお願いいたします。受診が済みましたら、学校まで報告書の提出をお願いいたします。

これからは、のどが乾いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう!

### 寝ている間にかく“あせ”の量

約200ml

(コップ1杯分)

★朝、コップ1杯分の水分をとるとGood◎

### 1日にかく“あせ”の量

約500～1000ml

(ペットボトル1～2本分)

★運動の量で、あせの量も変わるよ!