家庭数

ご意見・ご感想を募集しています→トトロポスト投函または QR コードを読み取り、入力送信をお願いします♪

R6．7．１９

白井第二小学校

ほけんしつ発行

※おうちのかたとよみましょう

ほけんだより

7・8月の保健目標　夏を健康にすごそう

気温も湿度もたかく、ムシムシとした日が続きますがついに梅雨があけそうです。そして、この夏もたいへん暑くなる予報がでています。

夏休みは熱中症にも気をつけてすごしてください！

AVA血管の働きは
体温調節です。

手のひらやほっぺた、足の裏などにあるというAVA血管を冷やすと、熱中症予防になるそうです。

けれども、冷たすぎるのはかえってよくないので、ぬらしたタオルで顔をふいたり、手を水につけたりしましょう。

みんなは

何色の服をきる？

太陽のエネルギーを反射する色と吸収する色があります。実験で、同時に太陽の光にあてたとき、白い服と黒い服の温度は20度も差があったそうです。

お家の方へ

「ウェザーニュース」

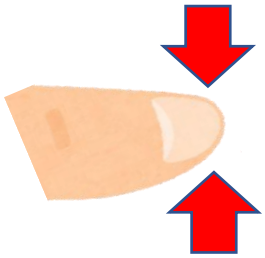
―色別のポロシャツの表面温度―

熱をもちにくい服の色は？表面温度は最大で20℃以上の違い！　熱中症対策

お家の方へ

脱水症状のかんたんなチェック方法

爪はピンク色をしていますが、親指の先をギュッと押すと白っぽくなります。パッとはなして３秒以内にピンク色にもどらない時は脱水が疑われます。



薬物乱用防止教室

５・６年生が、千葉県警察本部　生活安全部少年課　北総地区少年センターの松尾先生から、薬物乱用の危険性についてお話をうかがいました。

タダでお菓子の試供品をくばっているから、もらってくれない？感想をきかせてよ！

かわいいね！モデルに興味ある？うちの事務所のこが飲んでるサプリメントをあげるよ！

これつかうと、集中して勉強も運動もできちゃうよ！サイコーだよ！

いりません！
けっこうです！
興味ありません！

松尾先生から

- 日頃から身近なルールをまもる
- 危険な場所や人に近づかない
- やりたくないことを友だちや先輩からさそわれても、断る勇気をもつ（逃げることも必要！）
- 適切なストレス解消方法をみつける

お家の方へ

●洋服の素材について●

熱中症予防のために、お子様の洋服の素材やデザインにもちょっと注意してみてください。

綿（コットン）：吸水性や通気性がよく、肌触りもよい

麻（リネン）：吸水性や速乾性に優れている

レーヨン：吸水性があり消臭効果も高い

ポリエステル：速乾性があり汗をかいてもべたつきがない

袖口や襟ぐりがゆったりしたデザインは体の熱を逃しやすいです。

＊定期健康診断へのご協力をありがとうございました＊

●オーバードーズ●

若者の市販薬物の過剰使用が問題になっています。間違った承認欲求や仲間としての同調圧などが背景にありそうです。薬物乱用防止教室の後に書いてもらった感想文には「箱の裏をちゃんと読んで薬を使う」と書いてくれたお子さんもいました。