

# ほけんだよ

浦安市立入船小学校  
令和6年8・9月号

今年の8月も、暑い日が多いですね。各地で、気温が40度近かったというニュースもありました。熱中症警戒アラートもたびたび発令されています。9月になっても、暑さはまだ続くと思われるので、みなさん水分補給や暑さ対策を心がけてください。そして、1か月間の休み中にたくわえたエネルギーで、元気な学校生活をスタートさせましょう。

## 発育測定の手配

- 8月27日(火) 5・6年
- 8月28日(水) 3・4年
- 8月29日(木) わかしお
- 8月30日(金) 1・2年



髪を結ぶ時は、頭の上や後ろではなく横で結びましょう。

測定するときは、体操服で測定します。当日の用意をお願いします。



## 生活リズム

### あいうえお

あ  
朝日を浴びて、朝ごはん  
エネルギーチャージ!

い  
いい笑顔で「おはよう」!  
自分も相手も気持ちいいね

う  
運動しているときも、  
のんびりしているときも、  
こまめに水を飲もう

え  
栄養まんてん  
晩ごはんの後は、  
しっかり歯みがき♪

お  
「おやすみなさい」で  
布団へダイブ!  
今日もいい1日だったね

う・い・あ・お・え・う・い・あ  
う・い・あ・お・え・う・い・あ  
う・い・あ・お・え・う・い・あ  
う・い・あ・お・え・う・い・あ  
う・い・あ・お・え・う・い・あ

## すっぱい食べ物で 元気になろう!

毎日、暑くて食べる気がしない…。

そんなあなたにおすすめしたいのは、  
すっぱい食べ物。いろいろな  
効果があります!



### 食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や  
嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

### 消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、  
唾液や胃液を分泌する成分が。  
食べ物の消化・吸収を助けます。

### 疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分  
「クエン酸」には疲労を  
回復する効果があります。



ラクダはどうして暑さにつよいの？

ラクダ

VS  
ヒト

夏の暑さ  
対決

●日差しへの強さ●

ラクダの背中のこぶには脂肪が詰まっています。このこぶが日差しを遮ってくれています。



一方、ヒトの場合は脂肪がつきすぎているとむしろ熱中症になりやすいと言われています。日差しを遮るには帽子などを上手に使う必要があります。

●水分補給の得意さ●

砂漠では水場を探すのもひと苦労。ラクダは貴重な



水分補給のタイミングで一度にたくさんの水を飲んで、長い間体に貯めておくことができます。人間は吸収できる水分の量が限られているので、たくさんの水を飲んでもすぐにおしっこになって体から出ていってしまいます。がぶ飲みではなくこまめに飲むことが大切なのです。



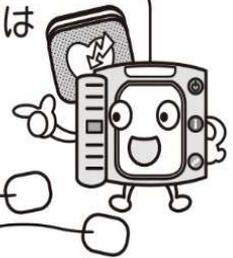
9月9日は救急の日



ケガや事故には、十分に注意しましょう。

AEDの設置場所は

保健室前の廊下と体育館  
入り口の2台です。



学校生活の中で、下の図のようにちょっとした行動がけがにつながる場合があります。廊下を走らないなど、学校の決まりはみなさんの安全を守るためにあります。自分や周りの人のために、よい行動できるようにしたいですね。

そのケガ、  
どうすれば防げた？



授業に遅れそうに走っていたら、廊下の角を曲がったとたん、友だちとぶつかった

よそ見をして歩いていたら、濡れていた廊下で滑って転んだ

ふざけて傘を振り回していたら、隣にいた子に当たった

このくらいなら大丈夫だと思って、階段から飛び降りてねんざした

自分がケガをした時のことも振り返って、ケガを防ぐ方法を考えてみましょう

