

# 7月のほけんだより

三村小学校  
No.4  
令和4年7月

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。暑さに負けず、今年の夏も元気に過ごしましょう！



## こんげつ ほけんあんぜんもくひょう 今月の保健安全目標

- 暑さに負けずに過ごそう
- 遊びのきまりを守って、安全に生活しよう



## Q 夏のすべり台 表面は何度？

答えは…

③ 約70℃

① 約10℃

② 約30℃

③ 約70℃

● 7月のよく晴れた日（気温31.0℃、湿度45%）の調査では…

すべり台：70.5℃

ベンチ：58.1℃

地面：69.6℃

になっていたそうです。



日差しに熱せられた遊具やアスファルトは、人の体温よりもはるかに熱くなっているのです。「すべり台にのって、おしりをやけどした」「転んで地面に手をついたら、真っ赤になった」など、たくさん事故が起こっています。外で遊ぶときは、熱中症対策はもちろん「夏のやけど」にも注意しましょう。

## 暑さに負けない体を作ろう



ねっちゅうしょう き  
**熱中症に気をつけよう！**  
ねっちゅうしょう  
～熱中症にならないために～



### 暑さの対策をしよう！

- ・こまめに休憩をする
- ・帽子をかぶる
- ・日陰で活動をする
- ・黒い服は避ける
- ・登下校中や運動をするときはマスクを外す

### 水分補給をしよう！

- ・こまめに、のどが渇く前に飲む
- ・運動中は、30分に1回くらい休憩して飲む
- ・たくさん汗をかいたら塩分もプラスする（スポーツドリンクなど）

