

# 7月のほけんだより

令和4年7月4日  
神目小学校  
保健室

あつい日が続いています。熱中症に気をつけて！！



保健体育委員会で「熱中症に気をつけよう！」  
動画をつくり、各学級で見てもらいました。

- ① のどがかわく前にこまめにお茶を飲む
- ② 外で遊ぶときは、かならずぼうしをかぶる
- ③ よふかしはしない

この3つに気をつけて元気にすごそうとよびかけました。  
あつい日が続きますが、元気にすごしてほしいです。

その症状  
**熱中症** かもしれません  
ねっちゅうしょう

●めまい ●たくさんの汗をかく

●こむら返り（筋肉のけいれん、足がつる）

●頭痛 ●吐き気 ●気持ちが悪 い ●体のだるさ



動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？  
①ネコ ②カメ ③ウマ



答えは…①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なことです。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えられるので、汗をかかなくてもいいのです。



## ～保護者の方へ～

本日、「けんこうのきろく」を返却しました。定期健康診断の結果を記入しています。確認されましたら、表紙に押印をして、**7月11日(月)まで**に学校に持ってきてください。

