



令和6年9月13日
神目小学校
保健室

うんどうかいれんしゅう はじ たいちよう げん き
運動会練習が始まりました。体調をととのえて、元気にすごそう！



おふろでお湯につかると
からだのつかれがとれて
おすすめだよ！
おふろに入って
からだをあたためると
ねつきもよくなるよ。

よる はや
夜は、早くねよう！
うんどうかいれんしゅうちゅう
運動会練習中は、つかれがたまっているはず。
いつもより早くねて、次の日にそなえよう！
おそくても、低学年は9時
こがくねん じ
高学年は10時までにはねよう！

はや
早ねができると
あさ 朝すっきり起きられる！
たいよう ひかり
太陽の光を
しっかりあびると
よる 夜もしっかりねられるよ。

そと からだ うご
外で体を動かそう！
いえ なか
家の中でずっと
ゴロゴロすごすのではなく
からだ うご
体を動かそう。
あついとき
あつい時はむりせず、
すいぶん
水分ほきゅうしながら
あそんでね！



あさ
朝ごはんを
かならず た
必ず食べてこよう！
あさ 朝ごはんには、えんぶん すいぶん
塩分と水分
がふくまれているので
ねっちゅうしょうよ ぼう
熱中症予防になるよ。
しっかり た
食べてきてね！

ラクダ

VS

ヒト

夏の暑さ対決

ひ ざ つよ
日差しへの強さ.....

せ なか
ラクダの背中のかぶに
し ぼう つ
は脂肪が詰まっています。
ひ ざ さえぎ
このかぶが日差しを遮っ
てくれています。



いっぼう ば あい し ぼう
一方、ヒトの場合は脂肪がつきすぎて
ねっちゅうしょう
いるとむしろ熱中症になりやすいと言わ
れています。ひ ざ さえぎ ぼうし
日差しを遮るには帽子など
じょうず つか ひつよう
を上手に使う必要があります。

すい ぶん ほ きゅう とく い
水分補給の得意さ.....

さ ばく みず ば さが
砂漠では水場を探すのも
くろう 大変。ラクダは貴重な
すいぶん ほきゅう
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。



なが あいだからだ た
人間は吸収できる水分の量が限られているので、
いんげん きゅうしゅう すいぶん りよう かざ
たくさんの水を飲んでもすぐにおしっこになって
からだ で の
体から出ていってしまいます。がぶ飲みではなく
の たいせつ
こまめに飲むことが大切なのです。