

ほけんだより 7月

令和2年7月1日
明石市立藤江小学校
ほけんしつ

☆おうちの人とよみましょう☆

スペシャル企画
コロナに
まけるな!!
Vol.2

今からできる! 換気のやり方



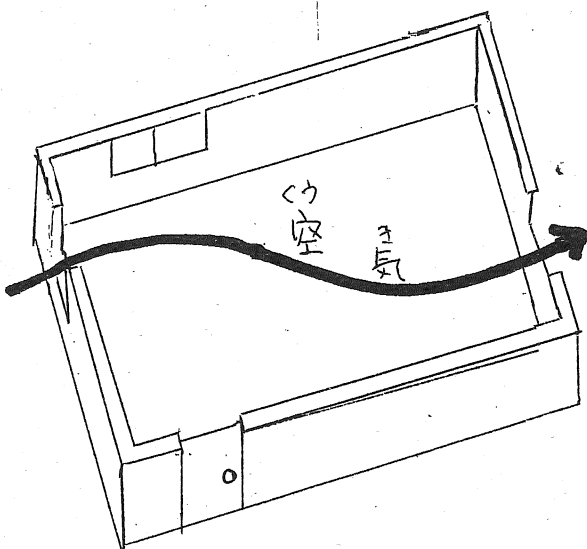
かんき 換気とは...

A. 部屋の中の空気と外の空気を入れかえる
ことで、部屋にあるウイルスをおいたです。

☆ 換気のポイント ☆

空気の通り道をつくらう

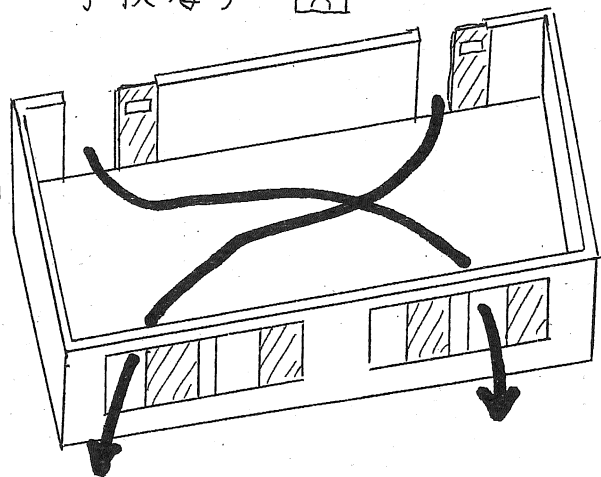
・おうちなら...



まじ
・ななめに窓をあけて、

くうき が 部屋全部をとおるように!

・学校なら...



まじ
・前と後ろのどひら、窓全部を
あけて、広い部屋でも、空気が
部屋全部をとおるように!

熱中症に注意!!

ね、ちゅうしやう
① 熱中症ってなに?

あつ かんき
まわりの暑さや運動などで、
からだにたまった熱をいかに
すくわなくてはいけないことで、
あつ かんき
頭痛・吐き気・しんどさを
ひきおこします。

② 熱中症になりやすいのはどんなとき?

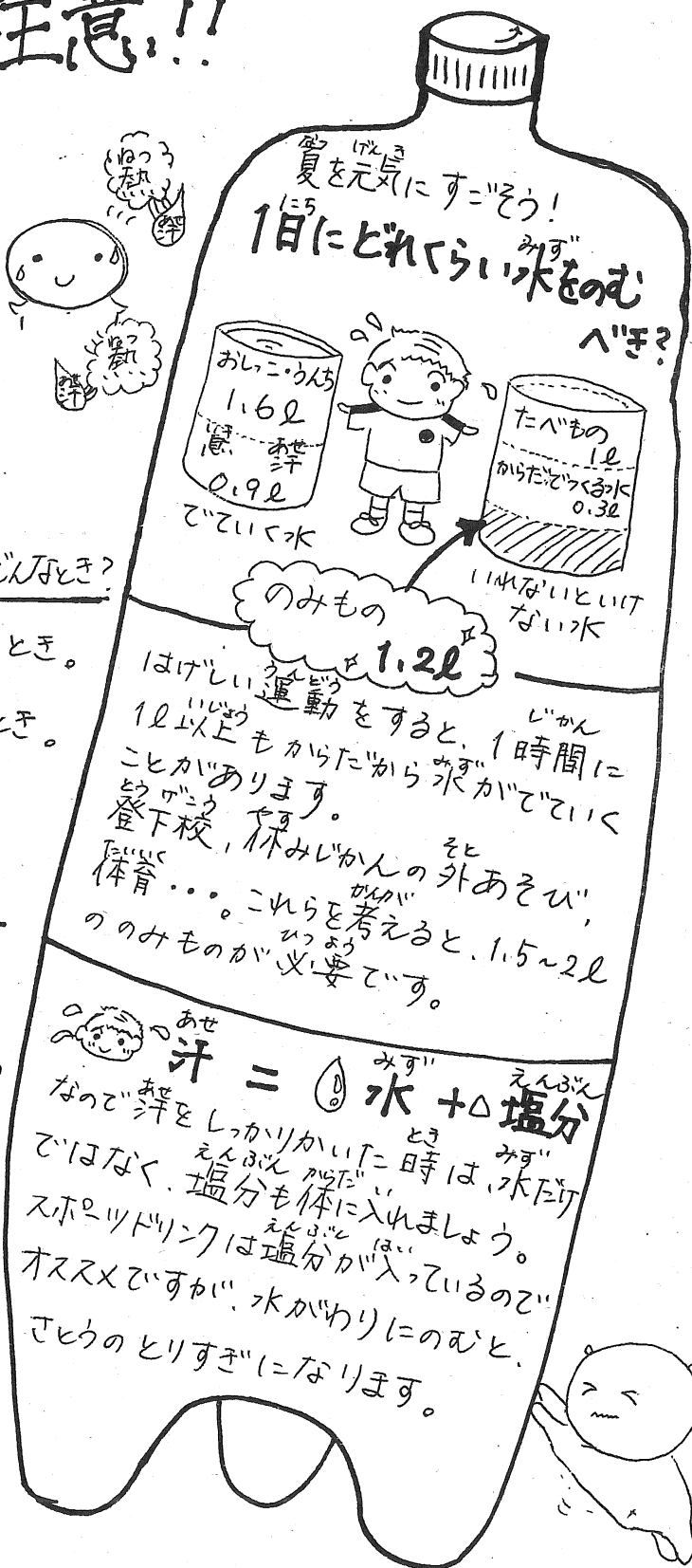
- ・暑い昼にはげしく運動しているとき。
- ・暑くしめきった部屋にいるとき。
- ・急に暑くなったとき。

③ どんなときに気をつける?

- ・こまめに水分をとる。
- ・30分に1回は休む。
- ・体調が悪いときは休む。

④ 熱中症になりやすいのは
どんな人?

- ・ね、ちゅうしやう
・体調が悪い人
- ・朝ごはんを食べていない人



あつ かんき
夏を元気にす="そう!
1日にどれくらい水をのむ
ハ??

おし、かんき
1.6L
かんき
0.9L
たばもの
1L
からだにたまった熱を
0.3L
でいいて水

のみもの
1.2L

はげしい運動をすると、1時間に
1L以上もからだから水分がでていく
こじかあります。
登下校、休みじかんの外あそび、
体育... これらを考えると、1.5~2L
のみものが必要です。

あせ
汗 = 水 + 塩分

なので汗をしっかりと拭く時は、水だけ
ではなく、塩分も体に入れます。
スポーツドリンクは塩分が入っているので
オススメですが、水がわりにはのむと、
じゆうのとりますぎになります。