

ほけんだより

あさがお すいみん 朝顔の睡眠

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名がついています。ではなぜ朝顔は「朝が来た」とわかるのでしょうか？実は光が当たらない時間が関係しています。光の当たらない時間が10時間ほど続くと花が咲く仕組みなのだそうです。人と同じように睡眠をとっているようですね。もちろん人間にとっても睡眠はとても重要です。朝顔のようにたっぷりと睡眠をとって、早起きの夏休みを過ごしてみてもいいのでしょうか。



か す いろ いろ 蚊が好きな色は、なに色…？



いつのまにか血を吸い、肌をかゆくさせて、みんなを困らせる“蚊”。そんな蚊は、ある色の服を着ていると、特に刺されやすくなるといわれています。何色が分かかりますか？

正解は「黒色」。蚊が判別できるのは黒と白の2色だけだそうで、特に黒が好きなんだそう。シマウマの黒模様に蚊がたくさん集まったという実験結果もあるそうです。蚊がいそうな場所に出かけるときは白などの明るい色の服を着て、虫刺されを防ぎましょう。

なつほんばん ねっちゅうしょう ちゅうい いよいよ夏本番 熱中症に注意しましょう

ねっちゅうしょう おこりやすいひ
熱中症が起こりやすい日

きおん たか
気温が高い

しつど たか
湿度が高い

かぜ よわ
風が弱い

ねっちゅうしょう ひと
熱中症になりやすい人

あつ さに慣れていない

すいみんぶそく
睡眠不足

たいちよう わる
体調が悪い

ちようしょく め
朝食抜き

ねっちゅうしょう じゅうしょうど
熱中症の重症度

I度 めまい・立ちくらみ
こむら返り・頭痛
手足のしびれ



まづ 涼しいところで休み、
すいぶん 水分・塩分を
ほぞく 補給する



II度 吐き気
からだがぐったりする
力が入らない



うふく 衣服をゆるめ
ひやなど
からだを冷やす



III度 全身のけいれん
意識がはっきりしない
まっすぐ歩けない



すぐに
きゅうきゅう 救急車！！



「体調がおかしいな？」と思ったら無理をしないのが鉄則です。
熱中症に気をつけて、暑い時期を乗り切りましょう！