

## 熱中症はどうして起こる？

### 体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



### 熱中症の危険があるとき

#### 気温が高い

皮膚から熱が放出されにくくなります。

#### 湿度が高い

汗が蒸発しにくくなります。

#### 水分不足

体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。

#### 急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。

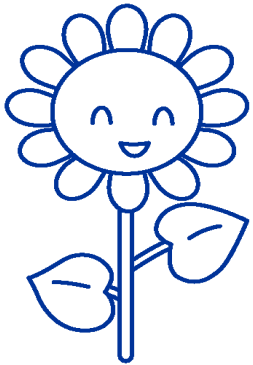


顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

## 流行性角結膜炎とは

ウイルスによって起こるもので、通称「はやり目」と呼ばれています。潜伏期間は1週間で、感染力が強く、一気に広がります。夏のプールあそびで、水やタオルを介して感染します。

目の白目が赤く充血し、目やに、涙などの症状があります。症状に気がいたら医師の診断を受けましょう。家では、タオルなどは家族と別に使うようにしましょう。



### 8月7日は「鼻の日」

鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。風邪をひいたときにはなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は片方ずつ、やさしくかむよう伝えましょう。

### 身体測定・つめ検査

月・雪	8/28	(水)
星・光	8/29	(木)
虹・夢	8/30	(金)



**おいしい夏野菜をたくさん食べよう!**

- 【キュウリ】利尿作用／余分な熱をとる／余分な塩分をとる／のどを潤す  
※ほてった体を冷やしてくれます!
- 【ピーマン】血をさらさらにする
- 【トマト】食欲増進／余分な熱をとる／のどを潤す  
※水分がたくさん含まれています!
- 【ナス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める
- 【レタス】余分な熱をとる／血のめぐりを良くする／化のうやはれを治める／利尿作用
- 【スイカ】体を冷やす／のどを潤す／利尿作用／むくみをとる／酒毒をとる
- 【トウモロコシ】胃腸の調子を整える  
※タンパク質がたくさん!