



お家の人と読みましょう

令和4年7月12日

三沢小学校

保健室 No.8

真夏の日なたは50℃!?

「暑い…。ちょっと木陰で休憩しよう」

「ふう～。木陰は涼しいなあ」

みなさんも、こんな風に感じたことはありませんか？ でも実は、日なたと日陰の気温にはほとんど差がありません。

違うのは“地面の温度” ●●●●●●●●●●

真夏の日なたでは、気温が30℃でも、地面の温度は50℃にもなることがあります。日なたでは高温の地面からの熱も受け取るため、暑く感じるのです。



このときに受け取る熱量は、なんと「6畳程度の部屋で10台の電気ストーブを使っている」ときの熱量に相当するそうです！

一方、日陰では地面の温度が気温と同じくらいなので、涼しく感じるのです。

日中の外出は… ●●●●●●●●●●

- できるだけ日陰を移動しよう
- 日傘をさそう
- 白っぽい色の服を着よう



夏休みまで、あと数日となりました。今年の6月・7月は、例年以上に暑く、休み時間の外遊びや運動を制限したりして、熱中症に気をつけながら過ごしました。体調不良を訴える児童に話を聞くと、「疲れが溜まっている」や「食欲がない」、「とにかく暑い」「夜暑くて、あまり眠れない…」と答えてくれて、原因は色々あることが分かりました。

学期末は、まとめの大切な時期なので、体調を崩さないよう、生活習慣を整えて、いつも以上に早寝・早起き・朝ごはんを心がけましょう。



全部のだね😊

歯ブラシを確認します！



さわやかセブンへのご協力
ありがとうございます。

いつも、三沢小学校の保健活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。おかげさまで、さわやかセブンの全校パーフェクトが続いています。(6月・7月)

子どもたちの意識も高まってきています！健康委員会からも子どもたちへ呼びかけをしていきますので、今後ともご協力をお願いいたします。

～おうちの方へお願い～

一学期実施した「歯の取り組み」を綴じた「歯っぴーファイル」を配布いたします。

お子さんの学年の一学期の欄に、確認印を押して学校へ返却をお願いします。

今年度も「歯科指導」は、コロナ対策・飛沫防止の観点を十分に考慮し、実施を慎重に検討しておこなっていきます。引き続き、ご理解ご協力をお願いします。



健康委員会による
ブラッシング指導(動画)