

ほけんだより 6月



◎むし暑い日が続いています。

6月も中は「むし暑い」日が増えてきています。そろそろ梅雨入りし、雨の日も多くなっていきますね。教室ではエアコンを使用することも多くなるわけですが、

<暑がりくん>



<寒がりくん>



☆「暑がりくん」の特徴

。筋肉量が多い

→ 人は筋肉で発熱します。筋肉量が多い人は代謝も良いので、軽く動くだけでも発熱して汗が出ます。男性の方が女性より筋肉量が多い傾向にあります。

☆「寒がりくん」の特徴

。やせている

。運動量が少ない
(傾向)

→ 脂肪が少ない人は、体が作った熱をキープすることができません。
→ 定期的にスポーツをしない限り、休日もずっとこもっている人は代謝が良くないので、筋肉で熱を生み出す量が少なくなっています。

R6. 6. 2/
大田区立大森第一中学校
保健室

☆「暑がりくん」へ

汗をかいたら、こまめに拭くようにしよう。
おすそめは水で顔や手を洗い、タオルで拭くこと。
ベタベタがなくなり、涼しさを感じやすくなります。



☆「寒がりくん」へ



寒い時は「寒いぞ」と言えるといいですが、難しい時もあると思います。なるべく長袖のシャツを着用したり、ブレザーを持参するようにしてください。

ちなみに

大田区教育委員会がエアコンのルールを示しています。(一部抜粋)
① 冷房の使用基準 → 教室の温度が **28℃** 以上の時。
② 教室の場所によって温度差があるため、寒いと感じる人に設定温度をあわせることが適当。
③ 生徒が教室にいない時は、必ず運転を停止する。

おまけ

7月の
ちがいを
さがしてみよう!!

答えは
右下。



右奥の男子の傘/左奥の男子の傘/中央奥の男子の傘/中央奥の男子の傘/中央奥の男子の傘/中央奥の男子の傘/中央奥の男子の傘/中央奥の男子の傘/中央奥の男子の傘/中央奥の男子の傘