

れいねん はや つゆい  
例年より早い梅雨入りになりました。この時期は雨が降ると肌寒くなる  
ことがあります。はんたい てんき よい む あつ  
反対に、天気が良いと蒸し暑くなります。たいちょう くず  
体調を崩さないようにしっかり寝て、あさごはんを食べてとうこう  
登校しましょう。また、たいちょう  
体調が悪い日は無理せず休養しましょう。



## やっていますか？熱中症対策

- 1 すいぶん ほきゆう  
水分補給をして
- 2 そとではぼうし  
外では帽子をかぶ
- 3 じゅうぶん すいみん  
十分な睡眠をと
- 4 あさごはんをた  
朝ごはんを食べている

いる



っている



っている



なつ く まえ  
夏が来る前にできること

からだ あつ な  
体を暑さに慣らす

ポイントは  
「あせをかく」  
こと!!

- ゆっくりお風呂に入る  
(お湯につかる)



- ウォーキングやジョギング  
(あせがでるうんどう  
汗がでる運動)



- きん 筋トレやストレッチ  
(じんわりあせをかくくらい)



あつ ぶつ  
暑いとき、動物は  
どのように体温調節  
しているのかな？



いぬ  
犬

からだ あせ で あな かんせん  
体に出る穴(汗腺)が  
すく 少ないので、くち あ した  
舌を出して熱をにがします。



うま  
馬

にんげん おな からだ  
人間と同じように体から  
あせをかくて たいおん さ  
汗をかいて体温を下げ  
ようになっています。



うさぎ・ぞう  
うさぎや象のように耳の大きな動物は耳から熱を外に出します。象は耳をばたばた動かすことで体温を下げています。

