

ほけんだより 7月号

令和 7 年 6 月 3 0 日

練馬区立北原小学校

養護教諭 小川 奈緒子

気温が高い日が続く、本格的に夏が始まろうとしています。暑さに慣れるためにも、「早寝・早起・朝ごはん・適度な運動」を心掛けて、元気な体を作りましょう。また、こまめに水分補給をして、汗をかいたときにはタオル等で拭いて、体を清潔を保ちましょう。



汗のおはなし

7月に入りますます暑くなりました。中休みや昼休み終わりにけがをして保健室に来る子どもたちは、汗だくになっています。みんなの汗はどうして出るのでしょうか。汗とは一体何なのでしょうか。

人間の体温は、35～37度
くらいに保たれています

汗とは・・・

汗は、皮膚の表面にある汗腺という穴から出ています。体温が上がったとき、体の水分を汗として体の外に出すことで、体温を一定に保っています。汗がかわくときに、体の表面の熱をうばっていくこと（気化熱）で、体が熱くなりすぎることをふせています。

汗をかいたら・・・

汗をそのままにしておくと、やがて汗がかわいていき体の熱がうばわれ、体が冷えてきて、体調を崩してしまいます。また、汗が原因で皮膚がかゆくなります。そのため、汗をかいたら清潔なハンカチやタオル等で拭きましょう。

さらに、汗をかくと体の水分や塩分が失われてしまいます。
しっかりとご飯を食べ、こまめに水分補給をしましょう。

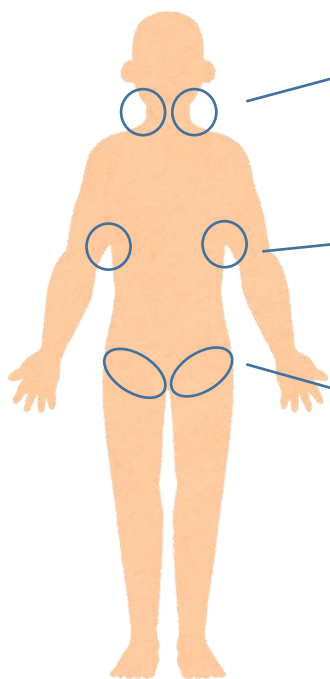


★水分補給のときの注意★

暑いとき、冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかり飲むと、体の中が冷えすぎてお腹が痛くなるかもしれません。
体のことを考えて上手に水分補給をしましょう。



あつ 暑いときは、ここをひ 冷やそう



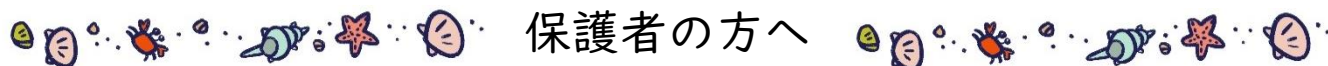
くび

わきのした

ふとももの
つけね

この3か所には
ふと けっかん とお
太い血管が通っているので、
ここをひ ぜんしん けつえき
冷やすと全身の血液が
ひ たいおん さ
冷え、体温が下がりやすく
なります。

て
手のひらを
ひ
冷やすのも
こうかてき
効果的！



保護者の方へ

定期健康診断が終わりました

6月下旬に健康診断の結果をお渡ししました。健康診断の結果、「受診のお知らせ」を受け取った人や、健診日に欠席をした人は、早めの受診をお願いします。医療機関を受診しましたら、結果を学校までご提出ください。「疑い」の所見のため、受診の結果「異常なし」ということもあります。



健康診断の結果と合わせて、歯科検診を受診した児童に「よい歯のバッジ」を配布します。歯科検診を欠席した人も、12月末までに受診をしたら配布しますので、受診をお願いします。

暑さ対策についてのお願いです

- ・ タオル、水筒を持たせるようにしてください。
- ・ 睡眠や朝食をしっかりと、生活リズムを整えるようにお願いします。

