

ほけんだより がづぶう 月号

令和 8 年 6 月 2 9 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・早起き・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。



あせ 汗のおはなし

近頃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たちは、汗だくになっています。さて、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

あせ 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いでいます。

あせ 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。体のことを考えて水分補給をしましょう。





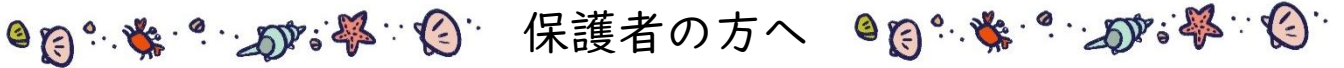
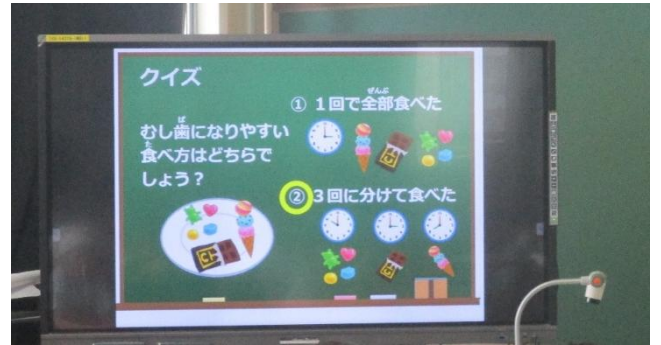
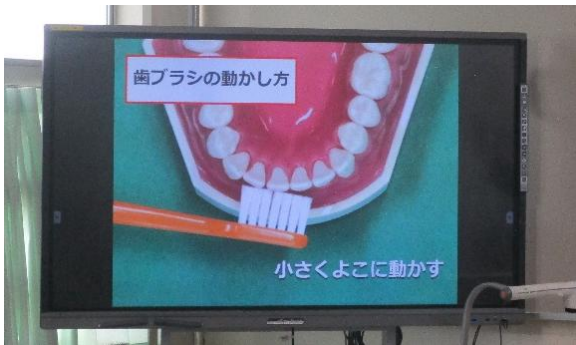
は しどう おこな 歯みがき指導を行いました



6月19日(金)に石神井保健所の歯科衛生士さんによる歯みがき指導を行いました。むし歯の原因を知り、実際に歯ブラシを用いて上手な歯のみがき方を学びました。



また、おやつの工夫した食べ方、前歯のみがくときは軽い力で小さく横に動かすなど、歯ブラシの当て方や動かし方も一緒に学びました。お家でもぜひ実践してみてください。



保護者の方へ

定期健康診断が終わりました

6月23日(火)に定期健康診断の結果をお渡ししました。「未検査」の項目がある方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。



定期健康診断の結果と合わせて、歯科健診を受診した児童に「よい歯のバッジ」を配布しました。歯科検診を欠席した人も、受診をしたら配布しますので、早めの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り、生活リズムを整えるようにお願いします。

