



令和7年7月1日  
練馬区立関町小学校  
養護教諭 西尾 実季



梅雨が終わりとともに夏本番です。改めて暑さに負けない体づくりへのご協力をお願いいたします。

健康診断の結果を個人面談の日にお渡しいたします。ぜひお子様と一緒にご確認ください。また、ご不明点等ありましたらお気軽に保健室へお声がけください。

日にち	健診項目	学年	注意点
1日(火)	色覚検査	4年生の希望者	6月に希望調査をしました色の見え方について調べます



## 汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

### 良い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

### 悪い汗



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

### “汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎない など



## 6月に報告のあった感染症

### 溶連菌感染・インフルエンザ・百日咳

6月上旬にインフルエンザの報告がありました。百日咳でのお休みもいました。咳が続く場合は受診をお願いいたします。

また、sigfyで欠席連絡の際はお休みの理由を具体的にご記入頂ますようお願いいたします。(例：何℃の発熱・頭痛・腹痛・咳・喉の痛み等)

じどうのみなさんへ

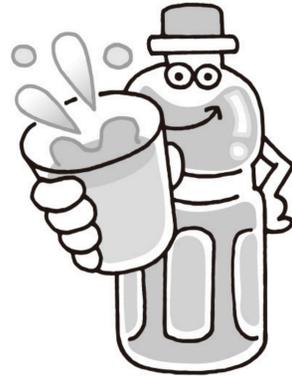


# 数字で見る熱中症対策



## 97,578人

2024年5月～9月の全国における、  
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)



## 1.2L

1日に飲料で  
摂取すべき水分量  
(食事等に含まれる水分を除く)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

## 35度以上

猛暑日の基準となる  
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



## ~2%



「のどが渴いた」と感じたときに  
体内から失われている水分量  
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

## 5時・17時

熱中症警戒アラートの  
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

## 熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など  
涼しい場所へ



もうすぐ本格的な夏  
が始まります。自分で  
できる対策を心がけて  
いきましょう。

首のまわり、  
わきの下、  
足の付け根を  
冷やす



経口補水液などで  
水分補給

