7月ほけんだより

NO.5
令和7年7月
法典西小学校ほけんしつ

★おうちの人といっしょによみましょう！

じめじめした季節が続いていますね。しかし、まもなく夏本番です。登下校中は歩いているだけで汗がたくさん出てきます。こまめな水分補給や汗の始末をしっかりしましょう。

夏休みがもうすぐ始まります。いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けないからだをつくるために、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です！

7月のほけん目標　夏を健康にすごそう！

暑い日は、教室でエアコンをつけて温度調節しています。体が冷えて頭痛や腹痛になってしまう人がいますので、はおれる上着を1枚用意しておきましょう。

熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで
一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。

睡眠中に
眠っている間も呼気からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で
熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。
朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

徹底分析！ 汗のヒミツ

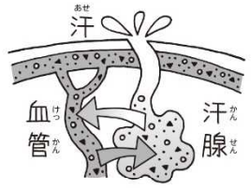
□に入る言葉を探そう

1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。

2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

汗にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。

上手な水分補給 × 汗をかく能力UP
＝よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけ
この夏を元気に
過ごしましょう！

こたえ：①水／②血液／③熱中症

スマホ・パソコン・ゲームは使う時間を決めよう

スマホを使い始めると、時間を忘れて没頭してしまい、やるべきことができなくなってしまったり、寝不足になってしまったりする人がいます。

「起きた時、まずスマホをチェックする」
「スマホがないと落ち着かない」
「風呂やトイレにもスマホを持ち込んでしまう」
こんな状態は「スマホ依存」になっているかもしれません。

心と体の健康を保つためには、寝る前の2時間はスマホを使わない、食事中はスマホをさわらないなどのルールを決めましょう。

夏休みは、画面の外でたくさん楽しい思い出ができるといいですね。

保護者の皆様へ

7月中旬頃に『定期健康診断結果のお知らせ』を配付いたします。バランスよく成長しているかどうか、治療や検査の済んでいないものがないか等を確認してください。治療・検査のおすすめを配付された場合は、お子さんの健康のためにも、早めの治療・検査をおすすめいたします。

また、『けんこうカード』と一緒に配付しますので、見開き左ページ「健康診断の記録」にのり付けし、記録が残るようにしてください。『けんこうカード』の確認ができましたら、紛失防止のためにも学校で保管しますので、夏休み前に担任へご提出ください。

※健康診断によっては、精密検査や二次検査が必要になったお子さんがいます。結果が出ている検査につきましては記載されていますが、結果がでていない検査につきましては空欄となっています。結果が分かり次第、お手紙等でお伝えいたします。

定期健康診断の実施に伴いまして、提出物等のご協力をいただきありがとうございました。