



令和7年
7月1日
市場小
保健室

いよいよ夏本番！日差しが強くなり、汗をかくことも多くなってきましたね。たくさん汗をかくのは、体ががんばって体温を調節しているサイン。でも、そのままにしておくと体が冷えて風邪をひいたり、あせもができたりすることもあります。

ハンカチやタオルでやさしく汗をふいたり、下着を着たりして、体をさっぱり気持ちよくしておきましょう。

今月のほけんだよっでは、汗の上手な処理のしかたや、夏を元気にすごすヒントをのせています。暑さに負けず、元気に夏をすごしましょう！



ハンカチどこにある？ ～“持ってる”だけじゃもったいない～

みなさんは、ハンカチを持っていますか？

「持ってきてるよ！」という人も、ランドセルの中に入れておけばなくなっていますか？

せっかく持ってきていても、ポケットに入っていないとすぐ使えません。

手を洗ったあと、ぬれたままだと、びしょびしょの手でドアや机をさわることになってしまうかも…

ハンカチがポケットに入っていれば

- ✓ 手を洗ったあとすぐふける！
- ✓ 汗をかいたときにさっとふける！
- ✓ 自分もまわりも気持ちよくさせる



ハンカチは、「清けつ」「マナー」「身だしなみ」の3つをととのえてくれる、ちいさなすていアイテムです。

明日からは、「ハンカチ、持った？ポケットに入れた？」を朝チェックしてみてくださいね！

7月の目標

夏の健康について考えよう

たくさんあせをかいたら着がえよう

たくさんあせを吸収して服がぬれている状態だと、あせが蒸発しづらくなり、体の熱が外に出ていけなくなります。たくさんあせをかいた後は、服を着がえましょう。



小学保健ニュース 2025年5月18日発行 No.1391付録 ©少年写真新聞社

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

もうすぐ夏休み

川や海

気をつけて遊ぶ時は



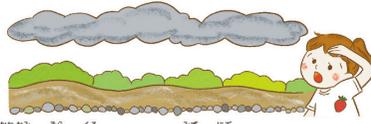
必ず大人と一緒に行く



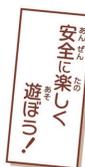
流れが速いところには近づかない



ぬれた場所やコケが生えた場所に注意



川上の空が黒かったり、水が濁ってきたりしたら、水からあがって離れる



もしもの時の合言葉は「浮いて待て」

夏休みに海や川に遊びに行く予定がある人もいるかもしれません。その時、もしおぼれてしまったらやってほしいのは「浮いて待て」です。

「浮いて待て」のポイント

- あごを上げる
- 手足を大の字にする
- 体の力を抜く



これをすれば、体が自然に浮くので、助かる確率がUP。また、大声で助けを呼ぶのはダメ。大きな声を出すと肺の空気が抜けて沈んでしまいます。反対におぼれている人を見つけた時は、絶対に助けに水に入ってはいけません。自分がおぼれる危険性も。

すぐに「119」に通報して、おぼれた人がつかまえるように空のペットボトルなどの浮くものを投げましょう。

チャレンジ！アウトメディア



メディア（テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど）はとても魅力的。でも長時間使うことでいろんな経験を学ぶ機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。

📺1	食事の時はテレビを消す
📺2	寝る1時間前からメディアを使わない
📺3	夕方以降はメディアから離れる
📺4	メディアは、1日1時間以内にする
📺5	1日中、メディアのスイッチオフ

