



令和7年度
夏見台小学校
ほけんしつ

あせしまつ 7・8月の保健目標 「汗の始末をしっかりとしよう」

あせ 汗でわかる!?

あなたの **生活習慣**

あせ 汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

よいあせ
良い汗



- こつぶ 小粒でサラサラ
- すく においが少ない
- かわ 乾きやすい

わるあせ
悪い汗



- おおつぶ 大粒でベトベト
- つよ においが強い
- かわ 乾きにくい

わるあせ 悪い汗がベトベトするのは、からだ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。

かんせん “汗腺トレーニング” で良い汗を

わるあせ 悪い汗をかくのは、あせで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



すいぶん 「こまめに水分をとる」ってどうすればいい? すいぶんほきゅう 水分補給のポイント



かわまえの
のどが渴く前に飲む



あさおとき
朝起きた時、
ねすこまえの
寝る少し前に飲む



ふろぜんごの
お風呂の前後に飲む



みず じ こ ちゅうい
 水の事故に注意！！

おちついて「**ういて**まて」です！

はついくそくてい けっか へいきん
発育測定の結果(平均)

※発育には個人差があります。

男 子		学 年	女 子	
身 長(cm)	体 重(kg)		身 長(cm)	体 重(kg)
117.3	21.3	1 年生	114.8	20.7
123.5	25.3	2 年生	122.1	24.0
128.9	26.9	3 年生	127.6	26.6
133.9	29.8	4 年生	133.4	30.9
139.5	35.2	5 年生	141.3	33.3
146.8	39.6	6 年生	149.0	41.7