



令和7年7月1日 若松小学校 保健室

暑くてジメジメした日が続いています。今年の夏も暑くなることが予想されています。生活習慣を整えて、夏の暑さに負けない体をつくりましょう。

もうすぐ、1カ月以上ある長い夏休みが始まります。遠くに出かけたり、離れた場所に住んでいる家族に会いに行ったりする人もいるかもしれません。また、楽しい予定だけではなく、中には勉強やスポーツを一生懸命頑張る夏休みになる人もいないでしょうか。少し生活リズムが乱れてしまっても、すぐに戻せば大丈夫です。みなさんの夏休みが充実した時間になることを願っています。



7・8月の保健目標

夏を健康的に過ごそう

体調を崩さず元気に夏休みを過ごせるように、早寝早起きを中心がけましょう！

体調があまりよくないときは、無理せず家でゆっくり休むようにしましょうね。

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分と一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



暑熱順化という言葉、知っていますか？

暑熱順化とは、体を徐々に暑さに慣らすことです。暑熱順化がすすむと、汗をかきやすくなり、体から熱を放出しやすくなります。

暑熱順化できていても、数日間暑さから遠ざかると効果はなくなってしまいます。夏休みは、クーラーの効いた部屋で過ごすだけではなく、無理のない範囲で外に出て散歩をしたり、体を動かしたりしましょう。

【暑さに強い体を作るためには……】

- ①適度な運動
- ②ぬるめの湯船につかる
- ③おうちの人のお手伝いをする



特に毎日取り入れやすい3つを紹介しました。体を動かすときは無理をしすぎず、必ず水分や塩分の補給も忘れずに行いましょう。

保護者のみなさまへ

今年度の春の健康診断が全て終了いたしました。調査票の記入や提出物など、ご協力いただきまして、誠にありがとうございました。受診が必要な場合は、夏休みを利用し受診して頂くようお願いいたします。受診して頂けたら、夏休み明けに「受診報告書」の提出もお願いいたします。（受診報告書は結果のお知らせの下部、切り取り線以下です）

歯科は、グーグルフォームでの提出もできます。（6月24日に、安心メールでURLを送っています。）