



令和7年6月30日
No. 4
日進小学校保健室

7・8月の保健目標
夏を元気に過ごそう

気温が高くなってくると熱中症になりやすくなります。
熱中症を予防するためのポイントを紹介します。



熱中症を予防するために、6つのことを守りましょう



こまめに水を飲もう



日かげで休けいしよう



夜は早くねよう



朝ごはんを食べよう



体調の悪い時は運動をひかえよう



汗をかく習慣をつけよう

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

悪い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい



- 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



②曇^{くも}りの日^ひでも日^ひ焼^やけする。○?×?

いちにち あさ いちばんしがいせん つよ
 ③一日のうちに朝が一番紫外線が強い。○?×?

① × ^{みず}水が^{ふせ}防げる^{しがいせん}紫外線は一部だけで、^{いちぶ}水面の^{すいめん}反射で^{はんしゃ}顔などが^{かお}焼けやすいです。^や

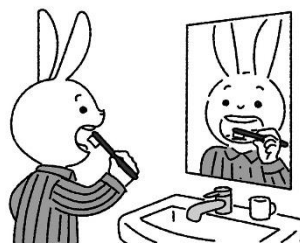
② ○ 紫外線に暑さは感じません。たとえ曇っていても少し涼しく感じる日でも、紫外線は雲を通して地面に届きます。

③ × 太陽が一番高くなる午前10時～午後2時は紫外線が強く降り注ぎます。

はみがきテストカードについて

いつも通りに歯^{どお}みがきをした後^は、カラーテスター^{あと}を使用して^{しょう}、みがき残^{のこ}しを
チェック^しましょう。

自分の歯みがきの弱点（よくみがけていないところ）は赤く染まるので、その部分を意識して、工夫して歯をみがきましょう。



健康診断の結果、治療や検査が必要なお子さんにはお知らせを渡しました。まだ受診が済んでいない場合は、早めに受診するようお願いいたします。

むし歯は一度なってしまうと自然に治ることはありません。放置して悪化すると、将来お子さんが「自分の歯で食べる楽しみ」を失ってしまうことになりかねません。この機会に必ず歯医者に行ってくださいようお願いします。



夏休みに入ると、いよいよ夏本番となります。この時期、一層注意が必要なのが熱中症です。プールや公園、買い物など外出をする機会も多くなり、お出かけ先で熱中症を起こす危険もあります。

熱中症の症状と言えば、めまい・立ちくらみ・筋肉痛・頭痛・吐き気・倦怠感（だるさ）・発熱などがありますが、お子さんの「疲れた」「眠い」などの訴えが熱中症のサインになっているケースもあります。

子どもはまだ語彙力が少なく、特に低学年の子は、的確に伝えられない場合もあります。「疲れた」「眠い」など、よく聞くフレーズでも、少し立ち止まって顔色や様子を確認していただくようお願いします。