



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

きおんたかねっちゅうしょう
気温が高くなってくると熱中症に
なりやすくなります。
ねっちゅうしょうよぼう
熱中症を予防するためのポイント
を紹介します。

ねっちゅうしょうよぼう
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



日かけで休けいしよう



よるは早くねよう



朝ごはんを食べよう



たいちょうわるうんどう
体調の悪い時は運動をひかえよう



あせ汗をかく習慣をつけよう

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。

よーむせ
良い汗

わるーあせ
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

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なつねいほう
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

わるあせ
悪い汗をかくのは、汗がで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



日焼けにまつわる〇×クイズ



① 水の中では日焼けしない。〇?×?

② 曇りの日でも日焼けする。〇?×?

③ 一日のうちで朝が一番紫外線が強い。〇?×?

〈答え〉

- ① × 水が防げる紫外線は一部だけで、水面の反射で顔などが焼けやすいです。
- 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、紫外線は雲を通りて地面に届きます。
- 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。

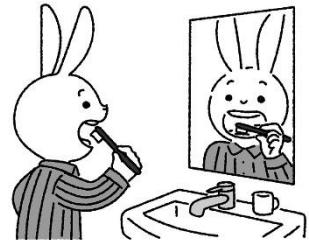
なつやす 夏休みに取り組もう！

はみがきテストカードについて

今年度も夏休み前に「はみがきテストカード」を配ります。

いつも通りに歯みがきをした後、カラーテスターを使用して、みがき残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。



保護者の方へ



○夏休みは治療のチャンスです

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します。

むし歯は一度なってしまうと自然に治ることはできません。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ます。この機会に必ず歯医者に行っていただくようお願いします。



○熱中症のサインについて

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が多くなり、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。