



令和4年7月4日
中野区立令和小学校
保健室 桜井理恵子

6月末から35度以上の猛暑が続いていますが、暑さに慣れていない時期に、気温が急に上昇すると、熱中症のリスクが高まりやすくなります。学校では、水泳指導が始まり校庭も使えるようになりました。安全に活動するために、こまめな水分補給や、『早ね・早起き・朝ごはん』で生活リズムをしっかりと整えましょう。また、人との距離が確保できる場合は、マスクを外したり、風通しのよい服装で過ごすなど工夫するのもいいですね。暑い夏を健康に過ごすためには、どうしたらいいのかな？

7月の健康目標

夏を健康に
す
過ごそう！

夏休みの
おでかけスタイル

ぼうしと水とうを
忘れずに！！

夏を健康に過ごそう！

□を並べ
かえると…

□□□□□に負けないじょうぶな体を作ろう！

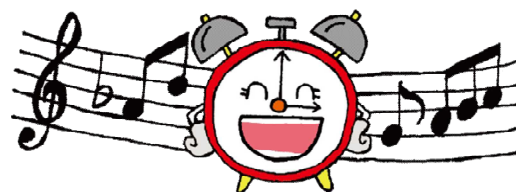
□せをたくさんかいたら…

- こまめに水分をとりましょう。
- あせをかいたら、自分のタオルでふきましょう。
- お風呂に入ってサッパリ！気持ちもすっきり！



□つも決まった時間に

早ね早起き



- 体をしっかり使って、「少し疲れたなあ」と思うぐらいの運動をすると、夜ぐっすり眠れます。早くねると、朝もすっきり早起きができます。
- 毎日の生活リズムが決まっていると、健康な体をつくることができます。

□んでも食べて、元気な体

- 野菜も、いろいろ食べましょう。
- 少しずつ、好き嫌いを減らしましょう。
- 朝ごはんを、しっかり食べましょう。



□めは、いつも 短くきれいに！

- 虫さされや、はだがかサカサしてかゆいとき、ガリガリかくと傷ができます。
- 「とびひ」という皮膚の病気になっては大変です。



□めたい部屋、 飲み物、食べ物

- 暑いと、食よくがなくなることがあります。食べやすいからといって、冷たい飲み物やアイスなどをたくさんとると、食事のときに大切な栄養のあるものが食べられなくなってしまいます。
- クーラーのききすぎは、体の調子をくずします。設定は28℃を目安に。

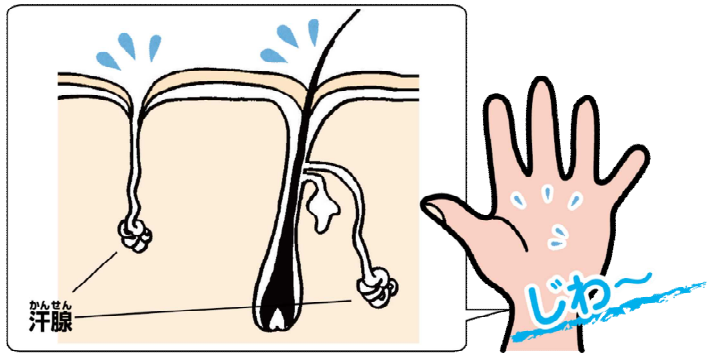


□の中に、どんな文字を入れたらいいかな？考えてみよう！

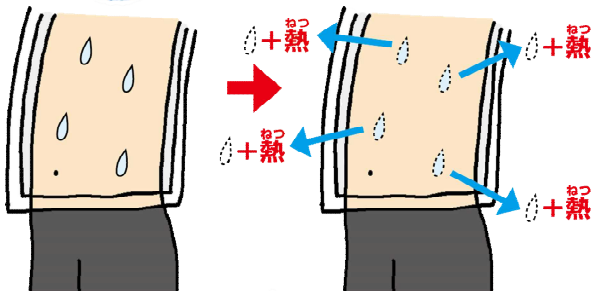


汗の秘密

汗の出るところを「汗腺」といいます。1日にかく汗の量は500~1000ミリリットルといわれています（運動量によって差があります）。眠っているときにも約200ミリリットルの汗をかいています。



汗をかくのは どうして？



汗は、体の体温が上がったときに、脳が指令を出して汗を出します。そして、その汗が蒸発するときに、体の熱を一緒にとっていくことで、体の温度を下げる働きをしています。

つまり、汗をかくのは、体の中から熱を出して、体温が上がりすぎるのを抑えるためなのです。

汗をふかないでいると...

汗をかいたとき、ついそのままにいませんか。汗をそのままにしていると次のようなトラブルが起きることがあります。

あせもができて、かぶれる



細菌が増えて、皮膚を刺激します。

かぜをひく



汗がそのまま冷えて、体を冷やしてしまいます。

においが気になる



細菌が増えて、においの元ができます。

汗をかいたら

① すぐにふく

② 着替える

③ お風呂に入る

など、清潔に過ごしましょう。水分補給も忘れずに。

歯みがき週間のご協力、ありがとうございました！（保護者の皆様へ）

歯みがき週間では、お忙しい中、ご家庭での歯みがき指導やカードの記入にご協力いただきありがとうございました。春の歯科検診では、虫歯や歯の汚れが多く指摘され、約200名にお知らせを出しています。長引くマスク生活の中、歯や口腔の健康について自分で考えるきっかけとなるように、保健委員会で歯みがき週間を実施しました。1年生の感想にも、「はみがきがすきになりました」とあり、歯みがき週間が終わった後も、ていねいな歯みがきを続けられるとうれしいです。提出されたカードは、作成した保健委員が責任をもって確認しました。虫歯になった歯は、自然には治らないので、早めの歯科受診をお勧めします。