



令和7年6月30日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳

6月下旬から気温と湿度の高い日が続き、保健室には頭痛や体のだるさをうったえ来室する児童が増えているように感じます。特に、湿度の高い日は熱中症に注意が必要です。子供たちが熱中症の原因を知ること、安全に楽しく夏を過ごせたらと思っています。ご家庭でも、引き続き健康観察、健康についてのご指導をお願いいたします。



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

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



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 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



感染症のお知らせ以下の報告がありました。

- ・溶連菌感染症
- ・インフルエンザ
- ・流行性角結膜炎（はやり目）

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などを付けていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、
お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係している
ので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩
しましょう。



【薬物乱用防止教室】

6月24日(火)の5・6時間目に、薬物乱用防止教育を行いました。

学校薬剤師の菅野先生からは、薬は「正しい使い方」と「きまりの量」を守ることがとても大切だと教わりました。また、スクールサポーターの仲渡さんには、薬物依存がどれほど恐ろしいかを分かりやすくお話しいただきました。さらに、もし誰かが薬物をすすめてきたときに、どうやって断ればいいのかをロールプレイで体験しました。児童のみなさんは「自分のこと」として真剣に考えながら取り組んでいる様子が伝わってきました。

児童からは「改めて薬の使い方に気を付けようと思いました」「薬はいいことだけではないと知った」「薬物依存は人変えてしまうから怖い」「自分だけでなく他人や友人、家族などの大切な人にも迷惑がかかることがわかりました。」などの感想がありました。

