



令和6年7月1日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳
山口 怜己

いよいよ夏本番です。朝学校に行くだけで、じんわりと汗をかいてしまいますね。もうすぐ夏休みも始まります。行きたいところややりたいことなど、いろいろな計画を立てていることかとおもいます。楽しい夏休みを過ごすために、規則正しい生活と水分補給を心がけ、暑さに負けない体を作りましょう。夏休み明けも元気に登校してきてくださいね。



じっとり、だくだく…汗について

汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだの熱くなりすぎることが防いでいるのです。

汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだがかたくなります。せいかつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。

また、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいかつをもたしましょう。



熱中症を予防するためには、こまめに水分補給をすることが大切です。実は、「尿の色」を観ることで水分をしっかりと摂れているかチェックすることができます。下のチャートで自分の尿の色を観てみましょう。

①

十分に水分が摂れています。

②

水分が足りていません。

③

水分を摂りましょう。

④

参考：厚生労働省 尿の色でセルフチェック

尿の色が濃いほど水分が足りていません。尿の色を観て、のどが渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。



熱中症かも!?

おも
と思ったら



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



暑さに負けるな!

夏バテ知らずさん
をめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



自分で
水が飲めない
受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

- 手足口病
- 新型コロナウイルス感染症
- 流行性角結膜炎

プールの授業も始まっておりますので、引き続き朝の健康観察のご協力をお願いいたします。また、教室の座席によっては、空調が当たり寒さを訴える児童もいます。家庭で話し合って、カーディガン等の羽織を持参してください。よろしくお願いいたします。

