

# ほけんだより



令和7年度  
大和東小  
保健室

## 7月の保健目標

## 熱中症を予防しよう

熱中症が起りやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。梅雨の晴れ間や、梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。気温がそれほど高なくても、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体温調節がうまくいなくなるため、熱中症になることがあるので気をつけましょう。



### 汗のはたらきとは？

わたしたちの汗は、皮膚の表面にある「汗せき」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょけんめい運動した後は、汗がいっぱい出ますね。わたし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のはたらきがあります。汗が蒸発するとき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、からだを熱くなりすぎることから防いでいるのです。熱中症の予防にも大切な働きをしているのですね。



### 汗をかいたら？

せいけつなタオルやハンカチでおさえるようにふきましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。

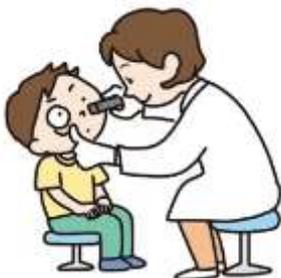
汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるものです。お風呂やシャワーですっきり洗い流して、皮膚をせいけつにしましょう。

そして、もっとも大切なのは汗が出た分、水分や塩分をとることです。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。ふだんは水や麦茶で大丈夫ですが、激しい運動をしたときなどはスポーツドリンクがおすすめです。



### 《治療・受診をすませよう！》

健康診断で見つかった病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお願いします。



### 《食生活をチェックしよう！》

一日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子やジュース、冷たいものはひかえめに。

### 《休み中も早寝早起き！》

休み中はつつい夜更かししがち。でも、早起きして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされ、からだのスッキリと目覚めます。そして、一日中元気に過ごすことができます。

