

ほけんだより

がつごう
7月号

令和7年7月 一宮市立木曽川東小学校

おうちの人と読みましょう。

梅雨が明けると、いよいよ本格的な夏ですね。そして、もうすぐみなさんの楽しみにしている夏休みがやってきます。「早寝、早起き、朝ごはん」を守って、健康に過ごして、夏の楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

暑い日が続きますも熱中症にご注意を！！

熱中症かも！？

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車！

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。

熱中症の症状

軽症



立ちくらみ・めまい
足がつる など

重症



頭痛、吐き気・嘔吐
だるさ など



たおれる、意識がなくなる
体のけいれん、汗がかけない など

日焼けってどうして起こるの？

子ども プールに入ったら日焼けして真っ黒になっちゃった。それに、なんだかヒリヒリする。どうして日焼けなんてするんだろう？



太陽の光の中には、体に悪い光もあるからね。たくさん日光に当たると、体がメラニンという物質を作って皮膚を黒くする。これが日焼け。このメラニンがまるでサングラスのように悪い光を防いでくれているの。

子 そっか、サングラスも黒いよね。じゃあ日焼けをしたほうがいいのかな？

養教 それはどうかね。日焼けをすると皮がむけてくるよね。これは皮膚が日光でダメージを受けて、やけどと同じような状態になっているの。

子 だからヒリヒリするんだ！

養教 皮膚の健康を保つためにも日焼けのしすぎには気をつけようね。



汗でわかる!?

あなたの生活習慣

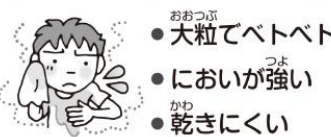
汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

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



健康診断で
心配なところが
見つかった人へ

受診・治療はOK？

健康診断で受診のおすすめをもらったのに

まだ受診していない

治療が途中になっている



夏休みは治療のチャンス！



早めに受診して、スッキリした気持ちで休み明けを迎えましょう。