



ひと いっしょ よ
おうちの人と一緒に読みましょう。



第 4 号
令和6年7月18日
草川小学校 保健室

待ちに待った夏休みがやってきます。7月に入ってからは、じめじめと暑い日が多かったですね。暑い日が続くと、汗は気持ち悪いし、体はだるい、そして食欲も出なくて、なかなか眠れない、という人がいるかもしれません。だからといってそのままにしていると、生活習慣が乱れてしまい、夏バテになってしまいます。「早く起きる」、「朝ごはんを食べる」など、1つずつでもよいので、できることから生活を整えていけるといいですね。夏休みも生活リズムを整えて過ごすようにしましょう。

【7月の保健目標】

夏の衛生に気をつけよう



汗ってなんだろう？

暑い夏は、運動をしていなくても汗が出てくることがあります。汗のことについて知り、今年の夏も元気に楽しく過ごしましょう。

夏の肌トラブルを防ぐために

■ きちんとお風呂に入り、体を清潔にする。



■ 肌を傷つけないために、爪を短く切る。



■ かゆくてもかきむしらないようにする。



※「あせも」や「とびひ」などに注意

夏休みも元気に過ごそう！

暑さに負けるな！

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。

夏バテ知らずさん
きめぎして



徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を探そう

1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺の「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給 × 汗をかき能力UP

= よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！

早めに治療に行きましょう！

健康診断で心配なところがみつかった人へ
受診・治療はOK？
健康診断で受診の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。



むし歯の治療が終わっていない人には、もう一度、歯科検診の結果を配付します。むし歯は放っておいても治らないので、必ずこの夏休みに治療に行きましょう！