



ほけんだより 7 月

令和 7 年 7 月 10 日
燕市立吉田中学校
保健室
文責:本間伸 小山

地区大会、第一テストが終了し、夏休みまであと 2 週間ちょっとになりました。皆さん、疲れがたまってきていませんか？ 7 月に入り、気温がぐんぐんと高くなり、蒸し暑い日が続くようになってきました。夏バテ気味になっている人もいるかもしれません。毎日元気に過ごせるよう、睡眠、食事をしっかりととり、暑さに負けない強い体をつくっていきましょう。



熱中症に気を付けよう！

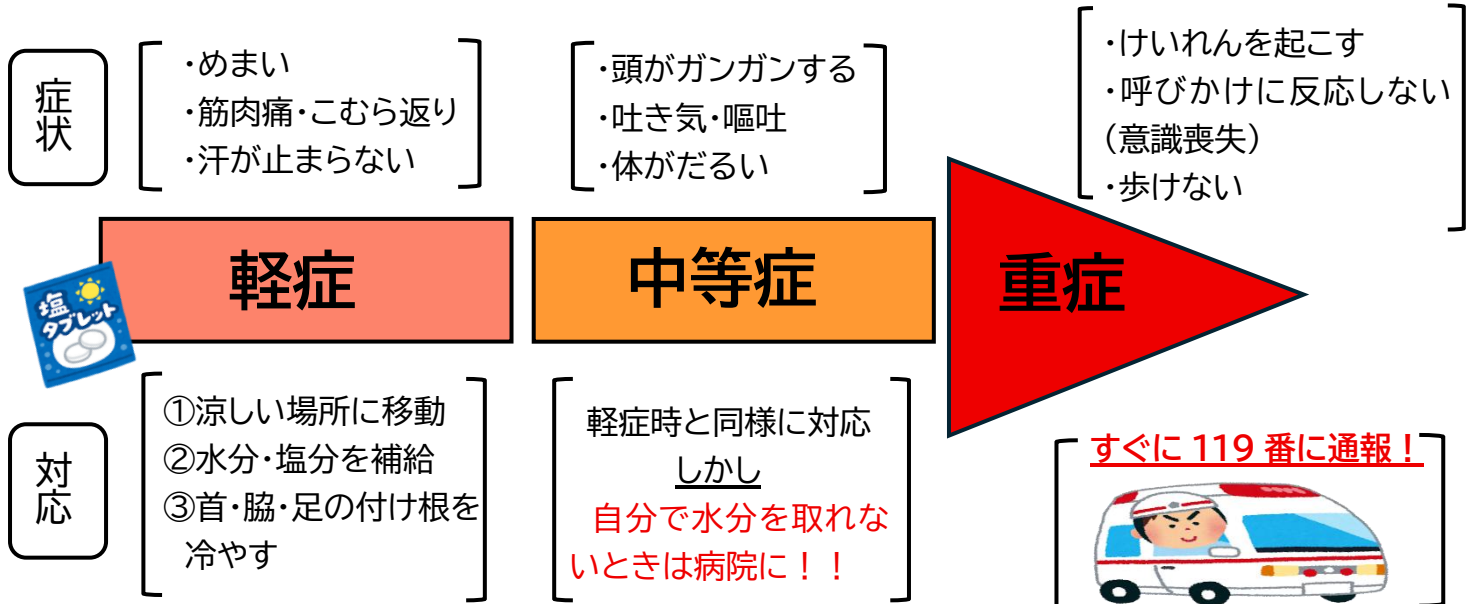


～熱中症ってなに？～

高温環境下で、体温調節機能が破綻^{はたん}するなどして体内の水分、塩分(ナトリウム)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。(環境省より引用)

みんなが正しく理解して、万が一に備えよう！

～症状と応急処置について～



～対策ポイント～

水分補給をしよう



朝ごはんを食べよう



睡眠を
しっかりとろう



外に出るときは
帽子をかぶろう





知っている？ 汗のこと！



【何のために汗をかくの!?】

体温調節のために汗をかきます！

運動などをして体温が上がると、汗腺から汗が分泌されます。分泌された汗が体の熱をうばって蒸発していくため、体温を下げ、また、体温を一定に保つことができます。

【1日どのくらいかくの!?】

- じっとしているとき
→1時間当たり数百 ml 程度
- 軽い運動をしたとき
→500ml から 1000ml 程度
- 強い運動をしたとき
→1L 以上！2L を超えることも！！



失った水分を補給することが大切です！

【汗って臭いの!?】

汗は臭うものというイメージがありますが、**実は無臭なのです！**

しかし、汗をかいた後、後始末をしないでいると、汗や皮膚の汚れをエサにして細菌が増殖します。増殖することで、臭くなってしまうのです。汗をかいたら、タオル等でしっかりと拭きましょう！



【「良い汗」かくために】

汗には、「良い汗」「悪い汗」があります。悪い汗をかくと、ミネラルが流れてしまったり、体がベタベタするようになります。**良い汗をかくために、**

- ① 水分補給を心がける
- ② バランスの良い食事をする
- ③ 適度な運動をする



夏も下着(シャツ)が大活躍です！！

皆さんは、下着(シャツ)を着ていますか？下着を着ることでよいことが沢山あります。下着を着ると、体から出た汗や皮脂を吸収してくれます。 そのおかげで…

- ① 体温調節がうまくできる
- ② 肌を清潔に保てる
- ③ においを防げる

夏にも下着をぜひ着てみてください！

保護者の皆様へ

- 「健康診断結果のお知らせ」を夏季保護者会でお渡しします。(回収はしません)
学校で行った健康診断の結果が記入してありますが、定期通院中や慢性的な疾患についての詳細は記入してありませんのでご承知おきください。
- 治療や精密検査が必要なお子さんは、この夏休みを利用して、医療機関の受診をお願いいたします。
- お子さんの健康相談を受け付けています(7月23日・24日・25日)夏季保護者会で来校された際、お子さんの健康状態や普段の様子などで養護教諭に伝えておいた方がよいことや心配なことなどありましたら、お気軽に保健室にお寄りください。