



令和7年7月1日
畠部小学校 保健室

7月に入り、これからますます暑さがきびしくなります。さて、あなたは今、はだ着をつけていますか？「Tシャツ1枚だけのほうがすずしい！」と思っている人は実は損をしています。はだ着をついているとかいた汗を吸い取るので、つけていないときに比べて服の湿度が下がり、すずしく感じられます。汗には体の熱を冷ます役割がありますが、はだ着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑い時こそ、はだ着をつけることをおススメします！

今月の保健目標 規則正しい生活をしよう

熱中症の原因は 3つの不足!?



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

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

- 大粒でべトべト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がべトべトするのは、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



夏バテ にバイバイ！

暑くなつてから、こんな状態になつていませんか。

- 睡眠不足
- 頭が痛い
- 体がだるい、やる気が出ない
- 食欲がない

これはどれも
夏バテの症状。

原因是
こんな
生活です



夜ふかし

睡眠不足になると、疲れがとれなくなります



冷えすぎた部屋

外と室内的温度差が大きかったり、温調がうまくできません



冷たいもの食べる

アイスやかき氷など冷たいものはかりとると、お腹が冷えすぎて胃腸の調子が悪くなります



部屋でごろごろ

運動をしないと汗をかく機会が減って、体温調節がうまくできなくなります

夏バテ
やっつけよう！



睡眠をきっちりとる

寝ると疲れがとれます。タイマーを設定するなどエアコンを上手に使ってたっぷりと寝ましょう。



工アコの温度を下げ過ぎない

室温が28度になるように温度を設定しましょう。電車など自分で設定できない時は、上着を着たり、風が直接当たらないようにしたり工夫しましょう。



ごはんをしっかり食べる

毎日3食、できるだけ同じ時間に食べましょう。特に朝ごはんは1日のエネルギーになるので忘れず。食欲がない時は、食欲増進効果のある、スパイスを使った辛い物や梅干しなどのすっぱい物を食べましょう。



適度な運動をする

体は汗をかくことで体温調節をしています。朝夕など涼しい時間にウォーキングや、涼しい室内で軽い体操など、適度な運動をしましょう。運動する時は水分補給も忘れずに。

夏バテは体が暑さに対応できなくて、いろいろな不調が起つた状態です。

でも予防は、日常生活でできることばかり。すぐに取り組めることから始めて、夏を元気に過ごしましょう。

夏にも
感染症対策を
冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんのが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい食事をとる

夜はぐっすり寝る

おうちの方へ

- 百日咳が流行しています。お子さんに長引く咳があった場合には、無理に登校せず、医療機関に受診することを御検討ください。
- 豊田市でマダニ媒介の感染症にかかった人が亡くなっています。野山に入る場合はダニにかまれないよう肌の露出を少なくするなどの対策をとってください。
- スクールカウンセラー村瀬慶祐先生（臨床心理士）は、毎週火曜日 10 時～16 時の勤務です。（勤務日が変更する場合もあります。）お子さんやお子さんとの関わりなど、心配なことや相談したいことがありましたら、担任または養護教諭へお知らせください。
- 校内はあとラウンジの利用については、担任へお知らせください。
- お子さんについて相談したいことがありましたら、はあとラウンジスタッフの教育相談もできます。その場合は、担任または養護教諭へお知らせください。