

ほけんだより 7月

あっという間に1学期が、もうすぐおわります！
暑さに負けず、夏休みまで
がんばりましょう！



令和6年7月1日(月)
御蔵島村立御蔵島小中学校
校長
主任養護教諭

もうすぐ夏休み 熱中症対策を忘れずに!

梅雨がようやく終わりに近づき、真夏を感じさせる日が多くなってきました。そして、夏休みももうすぐ。行きたいところ、やりたいこと…みなさん、いろいろ計画を立てていることでしょうか。楽しみですね！

そして、夏の始まりといえば、やっぱり熱中症が気になります。梅雨明けの頃、雨上がりに日差しが強くなったときは要注意。からだに暑さになれていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいです。とくに、つかれていたり、調子が悪くなったりするときは「このくらいなら大丈夫」とがんばりすぎないこと。こまめに休けいをとることも必要です。長いお休み、元気で楽しくすごしましょう！

じっとり、だくだく…汗について

汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょうけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私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はたらきがあります。汗が蒸発する際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、からだの熱くなりすぎることを防いでいるのです。

汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだ冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたときには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはスポーツドリンクがオススメ。

また、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。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもちましましょう。

汗、こまめにふこう

おでこ
首まわり
胸
ひじの内側
腰(ゴムのところ)
ひざの裏側

汗にふくまれる塩分・尿素・雑菌は
あせも・肌荒れ・ニオイの原因に…

夏休み、計画的に!

今日の暑さ指数 WBGIT

保健行事日程は、裏面をご覧ください。

保健行事日程（7月）



月	日	曜日	検査項目	対象学年	時間（予定）	備考
7	2	火	学校保健委員会	保護者	13:40～	学校医よりアレルギーについての講話
	5	金	修学旅行前健診	中3	13:05～	健康チェックを持ってきましたよう。
	10	水	視力	小5・6	中休み	眼鏡が必要な人は持ってきましたよう。
	11	木	視力	小3・4	中休み	
	12	金	視力	小1・2	中休み	
視力			中学生	昼休み		

夏の部活動、熱中症にくれぐれも気をつけて

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

保護者の方へ ～健康診断結果を受けて～

健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さんには、その旨「お知らせ」をお渡ししています。学校健康診断は問題や疑いのある者をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますが、早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診し、必要に応じて治療をすすめていただければと思います。

間もなく夏休みに入ります。長い休み中は学校中心の生活からリズムが変化していくことなどで、健康についても普段とは異なる状況がみられることもあります。健康診断結果に限らず、お子さんの心身の健康などについて気になることがありましたら、学校・保健室まで、いつでもご相談ください。

