



7月に入ったもののまだまだ雨の日が多い梅雨の時期が続きます。汗もたくさんで、タオルやハンカチは毎日忘れないように持ってきてましょう。気温や湿度が高くなると、体調がぐずれやすくなります。早ね・早起き・朝ごはんは夏休みまで元気にがんばりましょう！

7月の保健目標

夏を健康にすごします

～ 熱中症をふせぐには ～

暑くて湿度が高いときに気がつけないのが熱中症です。そのようなときにはげしい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかります。



熱中症になりやすい環境

熱中症になりやすい状態

- ◆ 気温や湿度が高いとき
体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。
- ◆ 風がないとき
汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。
- ◆ 急に暑くなったとき
体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。
- ◆ 日差しや照り返しが強いとき
暑さによる負担が体にかかります。

- ◆ 寝不足のとき
前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。
- ◆ 朝ごはんを食べていないとき
寝ている間にかいた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。
- ◆ 下痢や発熱があるとき
下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

熱中症をふせぐために

- 暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。



～ 汗と肌着の役割ってなんだろう ～

「汗をかくとベタベタしてイヤだな」「肌着を着ると暑いから着ない」という人は、汗と肌着の役割について確認してみましょう。

● 汗の役割



体は、汗を蒸発させることで、熱を体の外に逃がします。そうすることで、体温を一定に保つようになっています。汗をかくことは熱中症の予防にもなります。

● 肌着の役割



- ① 汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保ちます。
- ② 汗を蒸発させやすくするので、体温を一定に保つ効果があります。

保護者のみなさまへ

毎朝の健康観察にご協力いただきありがとうございます。風邪症状（咳、咽頭痛、頭痛、発熱など）による欠席が多く心配しています。引き続きよろしく願い致します。

健康診断も、秋に脊柱側湾検査を残すのみとなりました。内科検診・耳鼻科検診・歯科健診・尿検査・心臓検診の結果をお配りしています。受診のおすすめのお手紙の場合は、早めの病院受診と受診結果のお手紙の提出をお願い致します。

希望される方は色覚検査を受けることができます

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望めます。

本人に自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づかない場合が少なくありません。もし、ぬりえやものを見た時に色間違えが多いなど、心配な点がありましたら、養護教諭（遠藤）か担任までお声かけください。