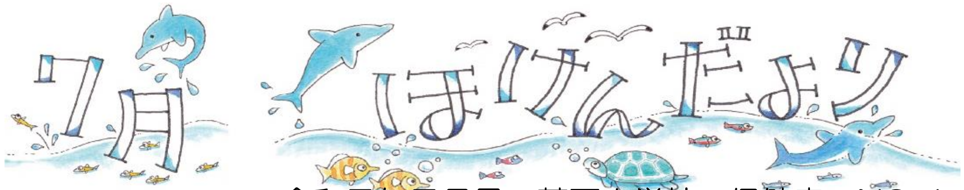


令和７年７月号　葛西小学校　保健室　NO.4

梅雨の季節で、雨が降ったり止んだり不安定な天気が続いていますね。校内で水痘（水ぼうそう）や溶連菌感染症も出ました。また、頭痛や腹痛、気持ち悪さのためお休みする人が増えてきています。手洗い・うがい・休息をしっかりして、元気に夏休みをむかえられるようにしましょう。

７月の保健目標　夏を元気に過ごそう

熱中症の原因は３つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

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

熱帯夜でもぐっすりを目指して　エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は３月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

タイマー

「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれません。深い眠りの波が訪れる就寝後３～４時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

風向き

エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。

湿度

眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などでの湿度の管理も意外と大切。

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	悪い汗
●小粒でサラサラ ●においが少ない ●乾きやすい	●大粒でベトベト ●においが強い ●乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、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。

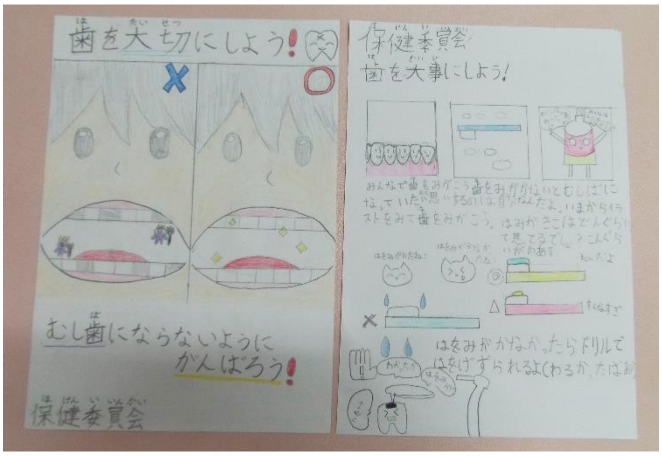
"汗腺トレーニング"で良い汗を

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

保健委員会でポスターを作りました！

保健委員会で歯の健康についてのポスターと、手洗い・うがいについてのポスターを作りました！写真のポスターの他にもいろいろなすてきなポスターができました。学校の各手洗い場に貼るのでぜひ見てください。ポスターを見て自分の健康について振り返り、健康の保持増進に向けて取り組んでもらえると嬉しいです。



『定期健康診断の記録』について

６月末をもって、全ての健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。

一部の検査結果がまだ判明していない検診もありますが、一人一人に全ての健康診断結果が書いてある『定期健康診断の記録』を配布します。ご家庭で、お子さんの成長と健康の様子をぜひご確認ください。

健康診断結果のお知らせ（治療報告書）をもらっているお子さんは、夏休みのうちに受診するようにしてください。よろしくお願いいたします。

☆歯・口の健康に関する図画・ポスター☆

「歯・口の健康に関する図画・ポスター」の応募・提出締め切りは７月１５日（火）です。応募を希望する人は６月に配布した応募用紙を保健室に持ってきてください。たくさんの作品の応募をお待ちしています！

☆歯みがきカレンダー☆

大切な歯を守るため、毎日しっかり歯をみがいていますか？夏休みは、自分の生活習慣を見直し改善するよい機会です。夏休み前に「はみがきカレンダー」を配布します。はみがきカレンダーを使って自分の歯や歯のみがき方をチェックするようお子さんにお声掛けください。