

ほけんだより 7月

令和 8 年 7 月 1 日
江戸川区立南葛西第二小学校
保 健 室

夏休みまであと少し。これからさらに暑くなってきます。こまめに水分補給と涼しい場所で休憩をとるなどして、熱中症にならないように生活しましょう。元気にけがなく過ごせるといいですね。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!
吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



7月の保健目標・熱中症を予防しよう

本格的に暑くなる前から、暑さになれていくことが大切です。外で活動するときは、ぼうし・水筒を忘れずに持っていきましょう。

もしも体の水分がなくなったら...

人体の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

⚠ のどが渇いたらすでに脱水状態!

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5~2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



夏バテに負けない! 色の濃い野菜パワー



い夏を元気に過ごす秘訣は「色の濃い夏野菜」。トマトやキュウリ、ナスなどの旬の野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるうれしい働きがあります。



さらに夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守る「ビタミンACE (エース)」がたっぷり詰まっています。

給食や家のごはんでは、ビタミンA・C・Eがたくさん「色の濃い野菜」を好き嫌いせず少しだけでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。



保護者の方へ

心電図検査(1年生)・脊柱側弯健診(5年生)の結果が学校に届き次第、全校に定期健康診断の記録を配布します。

- ① 受診が必要な場合は早めに受診し、治療報告書を学校までご提出ください。
- ② アレルギー性鼻炎や歯科での歯列・咬合などの指摘で、すでに定期受診をしている等ありましたら、保護者の方がその旨を治療報告書に記入して学校まで提出いただくことも可能です。