



令和 7 年 6 月 30 日
江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
養護教諭 近津 悦子

7月の保健目標 体を清潔にしましょう



休み時間の外遊びや体育の後は、汗で体じゅうびっしょりになります。

たくさん汗をかいた後そのままにしておくと、体がベタついて、においやあせもの原因になります。

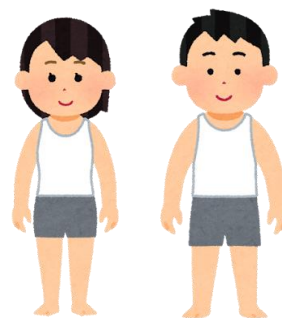
登校時はハンカチとは別に汗ふきタオルを持って来ましょう。家に帰ったらお風呂で汗を洗い流し、気持ちよく過ごしましょう。

下着(肌着)を着けましょう

「暑くて1枚でも少ない方が涼しいから着ない」という考えの人もありますが、少しでも涼しく過ごすために下着(肌着)を着けて活動しましょう。

下着を着けることで汗を吸い取り、体と服の間の湿度を下げることで、涼しく感じます。また、汗のベタつきを抑えることができ、あせもなどの皮膚のトラブルになりにくく、体を清潔に保つことができます。

汗には体の熱を冷ます役割がありますが、下着を着けることで、その効果を上げることができます。暑いときこそ、下着(肌着)を着けましょう。



あせ 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。

よいあせ 良い汗

- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

わるあせ 悪い汗

- 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くるから。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

保護者の方へ

保護者のみなさまにご協力いただきまして、定期健康診断が無事終わりました。どうもありがとうございました。

夏休み前に「定期健康診断の記録」を配付します。再度ご確認ください、健康の記録としてご家庭で保管してください。

なお、学校に提出していただきました「治療証明書」は保健室で点検、確認していますが、「定期健康診断の記録」には「治療済」「治療中」「経過観察中」の内容は反映されておきませんのでご了承ください。



虫にさされると、かゆみが出て、かきすぎるとヒリヒリ痛くなったり、細菌が入ったりすることがあります。また、マダニやハチなど、虫によっては感染症やアナフィラキシーショックの原因になることもあります。できるだけ虫にさせないように対策をとりましょう。

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, looking distressed. He has a large, red, inflamed throat area visible in his open mouth, indicating a sore throat. He is wearing a pink shirt with white horizontal stripes.

A cartoon illustration of a young boy with brown hair, wearing a yellow shirt and green shorts. He is sitting on the ground with his hands outstretched, crying with large tears on his face and a distressed expression.

こうねつ　いた　め　いた　じゅうけつ　けつまくえん
高熱とのどの痛みのほか、目の痛み・かゆみ・充血など、結膜炎のような
しょうじょう　で
症状が出ます。

年 組 保護者氏名

[illegible]