



令和7年6月30日
町田市立鶴川第一小学校
保健室

7月の保健のめあて

夏の健康に気を付けよう

6月中旬から、気温が30℃を超えるじめじめと蒸し暑い日が続いています。気温だけでなく、湿度が高い日は熱中症の心配があるため、水分補給をこまめに行いましょう。特に、暑い日の運動時にはスポーツドリンクがおすすめです。水分だけでなく、必要に応じて塩分補給も行くと良いですね。夏を元気に過ごすために、水分のとり方を工夫しましょう。

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

7・9月の保健行事予定

- 7月10日(木) 移動教室事前検診(6年)
- 9月 2日(火) 身体計測(456年)
- 3日(水) 身体計測(123年)
- 5日(金) おなか元気教室(2年)
- 9日(火) 歯科講話(3年)
- 18日(木) 移動教室事前検診(5年)

★身体計測は体育着を忘れないようにしましょう

WBGT指数を意識してみましょう

暑さの指数を示すものに、WBGT指数があります。これは、温度や湿度、輻射熱(日差しを浴びた時に感じる熱や、建物や地面等から出る熱のこと)から計算されます。数値が気温と似ているので一緒にされやすいですが、湿度が高いとWBGTも高めに出るようです。WBGTが高い日は熱中症のリスクが高まり、気温で35℃以上が目安の「危険」になると、運動は原則中止となります。学校では、昇降口にその日の時間とWBGT指数が分かるボードを置いています。校庭に出る時に確認してみてくださいね。また、WBGT指数の確認と合わせて、熱中症になりにくい生活の仕方を心がけましょう。



こまめに水分補給する



涼しい場所で休憩する



十分な睡眠をとる



1日3食きちんと食べる

汗のはたらきについて

私たちは、暑いときや緊張したとき、辛い物を食べたときなどに汗をかきますね。なかでも、体温調節をするためにかく汗が最も重要なはたらきをしています。体温が高くなると、皮膚にある汗腺から汗が出てきて、その汗の水分が蒸発するときに熱をうばって体温を下げます。よく、「良い汗」と言われているものは、サラサラしていて蒸発しやすいため、効率よく体温を下げてくれます。ところが、汗腺の機能が低下すると、ベタベタして乾きにくい汗になりがちです。適度な運動や入浴によって、汗腺をきたえることも大切です。「良い汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに気を付けましょう。



冷房病に注意しよう

エアコン（冷房）の使用により手足の冷えや倦怠感、頭痛、肩こり、食欲不振などの様々な不調があらわれるものを「冷房病」といいます。エアコンの効いた部屋と屋外との温度差が大きいことで、自律神経のバランスが崩れてしまうことが主な原因とされています。予防するには、エアコンの設定温度を低くしすぎない、冷たいものを取りすぎない、ぬるめのお風呂にゆっくりつかる、食事・睡眠・運動により自律神経を整えることなどが大切です。エアコンは熱中症対策に欠かせないものですが、同時に冷やしすぎにも十分注意しましょう。



保護者の方へ

- ・保健室で手当した際に貸し出したもの（特に、保冷剤を包むカバーや保冷剤を固定するベルト）がご家庭にありましたら、お子様に持たせていただき保健室までお戻しく下さい。
- ・保健室では、“その日に学校で起きたけがの応急処置”を行っています。前日にけがをした場所の継続した手当は治療にあたるため、ご家庭での手当や、必要に応じて受診のご検討をお願いいたします。

