

2026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

いよいよ7月、太陽の光がまぶしい季節がやってきます。もうすぐ夏本番ですね。今年の梅雨は昨年より気温が低く、過ごしやすい日が多かったため、体が暑さに慣れていない人も多いかと思えます。のどが渇く前に水分を摂る、外で遊ぶ時は帽子をかぶる、こまめに休憩を取る等を心がけましょう。また、暑さに負けない体を作るには、「早寝、早起き、朝ごはん」の生活習慣が大切です。規則正しい生活を心がけ、1学期の締めくくりを元気に過ごしましょう。

水分補給はこまめに!

★飲むとよいタイミングは、起床時、運動中やその前後、入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度(大量に飲みすぎない)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です!

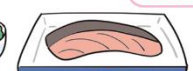
朝ごはんは元気に1日をスタート

今日も、朝ごはんをしっかり食べてきましたか? 朝ごはんを食べると、脳の活動に使われるブドウ糖を補給することができるので、脳の働きが活発になります。また、胃腸が活動を始め、体温が上昇します。つまり、「今日も元気に1日、頑張っていこう!」という活動モードのスイッチが入るのです。

大事なのが、栄養バランスです。炭水化物(ごはんやパンなど)、たんぱく質(牛乳、ヨーグルト、チーズ、卵など)、ビタミン・ミネラル(野菜や海藻類)など、それぞれの栄養素をバランスよく摂りましょう。

ビタミン

たんぱく質



炭水化物

ミネラル

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あります。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

あせ 汗のはたらきについて

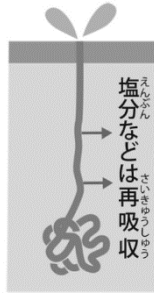
私たちは、暑いときや緊張したとき、辛い物を食べたときなどに汗をかきますね。なかでも、体温調節をするためにかく汗が最も重要なはたらきをしています。もし、人間が汗をかけなくなると、体の中に熱がこもり、脳や内臓がダメージを受けてしまいます。汗は、私たちの体を守るために、とても大切な働きをしているのです。

●いい汗・悪い汗と体温調節

汗は蒸発するとき体から熱をうばっていき、それによって体温を下げてくれます。

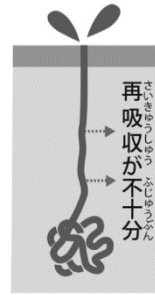
【いい汗】

- ・サラサラ
- ・蒸発しやすい
- ・におわない
- ・汗腺のろ過機能によって体に必要な塩分などは再吸収される



【悪い汗】

- ・ベタベタ
- ・蒸発しにくい
- ・におう
- ・汗腺のろ過機能がうまく働かず、再吸収が不十分で塩分などが多くなる

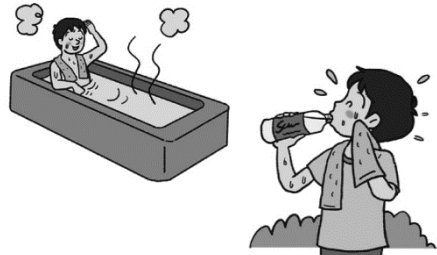


※いい汗はサラサラで蒸発しやすいため、体温調節に適しています。

●いい汗をかくために汗腺の機能を高めよう！

冷房や運動不足などにより、あまり汗をかかない生活をしていると、汗腺の機能が衰えてしまいます。湯船につかったり、軽めの運動をするなど、普段から汗をかく習慣をつけましょう。

また、汗をかいたら、水分・塩分を補給し、タオルで拭き取るなどして、肌を清潔に保つことも大切です。



皮膚のトラブルをふせぐために

虫刺され



肌の露出は減らし、虫よけ剤も活用

紫外線



日中に外出するときは、帽子や日傘で対策を

あせも



汗はこまめにふき、皮膚を清潔に保つ

とびひ



かゆくてもかかない。患部は洗って清潔に

