

ほけんだより 7月号



暑さの中でも元気に過ごしましょう

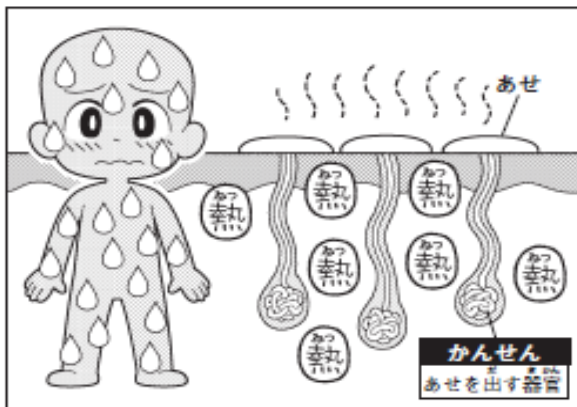
2025年 6月30日

町田市立鶴川第二小学校 保健室

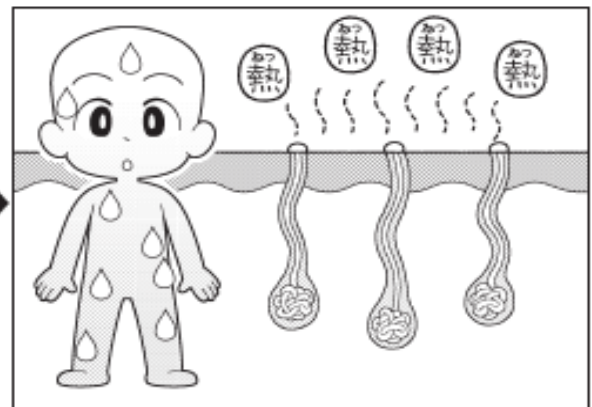
6月半ばに急に暑くなったことで体調をくずして保健室に来た人が見られましたが、だんだんと少なくなってきました。私たちの体には、暑いときには汗をかいて体温が高くないようにする働きがあります。暑くなり始めてから、およそ2週間ほどで体が暑さに慣れ、汗をうまくかけるようになります。暑いときに汗をかくことで、汗をかく力がきたえられるのです。水分をこまめにとりながら、外では帽子をかぶり、暑すぎない日は体を動かして汗をかきましょう。

6月下旬、流行性角結膜炎というアデノウイルスによる目の感染症が見られました。目が腫れて赤くなり大量の目やにと涙が出て、とてもうつりやすいです。石けんでの手洗いと、手で目を触らないことが予防として大切です。アデノウイルスにはアルコール消毒液が効きません。トイレの後や外から帰った後は、必ず石けんで手を洗ってください。洗った後は清潔なハンカチやタオルでやさしくふきましょう。

蒸発したあせによる体温調節

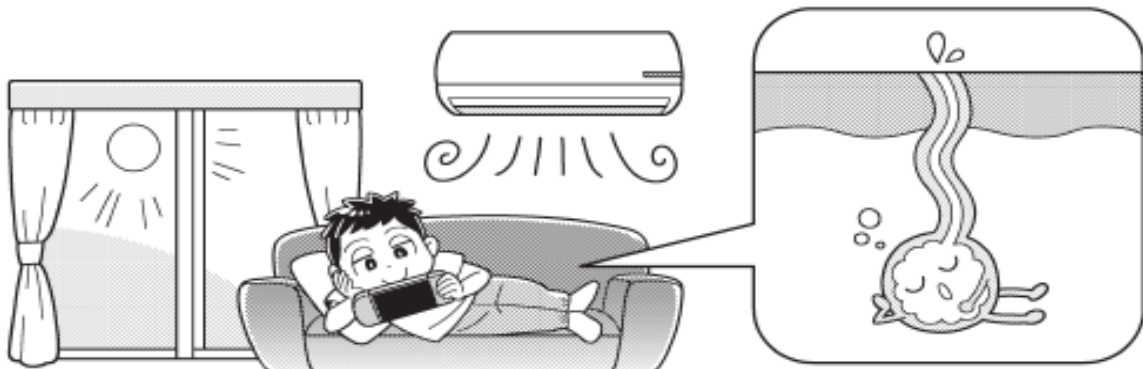


体温が上がると、かんせんからあせが出てきて、皮膚の表面に広がります。



あせが蒸発するときに、体の表面から熱をうばうため、体温が上がり続けるのを防ぎます。

快適過ぎる室内で弱まる“あせをかく力”



エアコンがついている快適な室内などであまり体を動かさずに過ごしていると、あせをかく機会が少なくなります。あせをかく機会が少ないと、あせを出す力が弱まって体温を調節しづらい体になってしまうことがあり、熱中症にかかる危険性が高まります。

けんこうカードを配布します

4月から始まった健康診断が無事に終わりました。健康診断の結果を貼ったけんこうカードを配ります。家に持ち帰り、おうちの人に見てもらった後、けんこうカードの一番下にある自分の学年の「4月」の「保護者 印」のところにおうちの人から印またはサインをしてもらった後、学校に出してください。

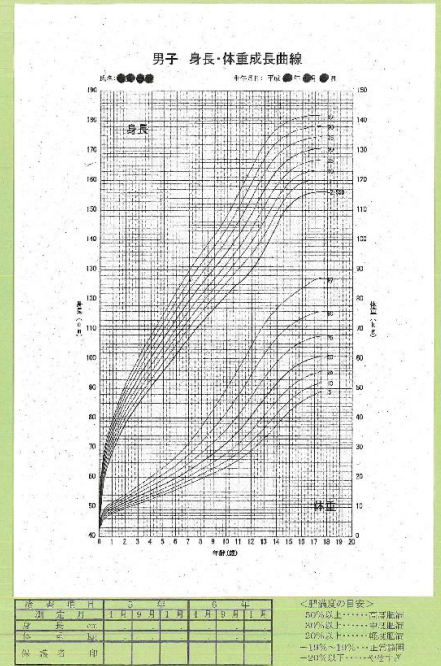
印やサインをしてもらった「けんこうカード」は7月4日(金)までに担任の先生に出してください。

【保護者の皆様へ】

該当する学年の「4月」の身長・体重の下にある「保護者印」欄に保護者印(またはサイン)をお願いいたします。

〈見本〉
定期健康診断の記録

項目	学年	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
身長 (cm)	125.0												
体重 (kg)	22.0												
容体・服装・顔色	良好												
視力	右 1.0 左 1.0												
目の病状など	なし												
聴力	両耳 1.0												
耳鼻科病	なし												
歯科	良好												
心臓	正常												
呼吸器	正常												
消化器	正常												
泌尿器	正常												
生殖器	正常												
その他	なし												
保護者印													



7月22日(火)から夏休みが始まります

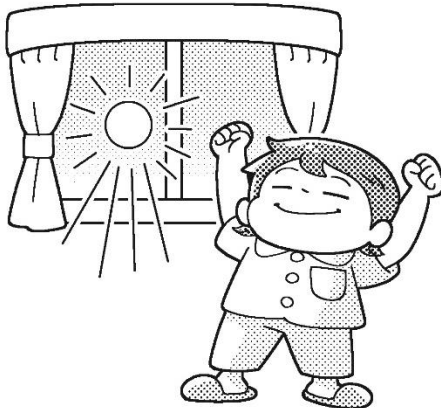
元気に過ごす基本は早寝早起き、朝ごはんをしっかり食べることです。夏休みも規則正しい生活を続けましょう。みなさんが楽しく夏休みを過ごし、また2学期も元気にスタートできるよう願っています。

夏休み

生活リズムを整える3つのコツ

コツ1

朝起きたら日光を浴びる



コツ2

3食を決まった時間に食べる



コツ3

日中は体を動かす



夏休みは、夜ふかしをしたり、だらだら過ごしたりして、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。リズムが乱れたと感じたら、早めに整えましょう。