



令和6年7月  
夢の丘小学校  
保健室

雨が降る時間は少ないものの、湿度が高くジメジメとした梅雨らしい日が続いています。太陽が照りつけるような気温の高い日でなくても、湿度の高い日には熱中症の危険はあるため、熱中症指数を計測し、校庭や体育館での体育や活動を制限する日もありました。身体を少しずつ暑さに慣らしながら、熱中症予防や夏バテ予防も意識していけるよう、声をかけていきたいと思います。ご家庭でもお声がけいただけたらと思います。

# 熱中症予防のカギは生活習慣にあり!

## 熱中症と生活習慣のカンケイ

私たちの体は、動かすと体内で熱が生み出され、体温が上昇します。この時、汗をかいたり血管を広げたりして皮膚から熱を逃がし、体温36～37℃くらいに保っています。しかし、暑い日に無理な運動をすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなり、体温が急激に上昇し、熱中症になってしまいます。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きな影響を受けます。疲れがたまっていたり、普段の活動量が少ないと、体温調節機能が弱まり、外で少し体を動かすだけで“無理な運動”となり熱中症になりやすくなります。熱中症を予防できる生活習慣のヒントは次の通りです。



### 睡眠をしっかりとり

✕ 睡眠時間が短いと疲労がたまっていき、また体温調節機能が弱まって少しの運動でも体温が上がりがやすくなります。



疲労回復のコツは、1日8時間程度の睡眠と早起き・早寝で生活リズムを整えること。夜は冷房を活用して眠りやすい室温にすると良いです。

### 入浴や軽い運動で汗を流す

✕ 冷房の効いた涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、体が暑さに慣れず、外に出た時に体温調節や発汗がうまくできません。



お風呂はシャワーで済ませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレも取り入れてみて。

### 栄養バランスの良い食事をとる

✕ そうめんなどの種類が多いと糖質過剰で栄養バランスが偏り、疲れが取れにくくなります。また、朝食抜きは体を動かすためのエネルギー不足に。



米・肉・魚・野菜・卵など栄養バランスの良い食事を。肉や魚には糖質をエネルギーに変えるビタミンB1も豊富です。

### のどが渇く前に水分補給をする

✕ のどが渇いている時は、必要な水分が不足している脱水状態。水分が不足すると血液の量が減ってドロドロになり、外に逃がすための熱を運びにくくなります。



30分に1回、入浴前後や起床時・寝る前など、飲むタイミングを決め、“のどが渇く前”にこまめな水分補給を。

熱中症を  
予防する  
生活習慣

## 健康手帳の廃止について（お知らせ）

これまで、1学期末に健康手帳を配付し、健康診断の結果をご確認いただき、保護者印を押印した上で学校に返却していただいておりますが、令和6年度より、健康手帳を廃止し、年度ごとに「健康診断結果の一覧」を配付することとなりました。

各検査・各検診の結果、受診が必要な場合には、各検査や各検診の後、「結果のお知らせ」を配付済ですが、受診勧奨の有無に関わらず、すべての健康診断結果を一覧にし、配付いたします。押印・返却は不要です。

なお、健康手帳につきましては、校内での記録用紙として活用し、卒業時にご返却いたしますので、ご承知おきください。



# 徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉を  
探そう

## 1 汗の99%は□で できている

**汗**の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。

汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



## 2 汗の原料は□□

**汗**を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



## 3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

**汗**にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給



汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけ  
この夏を元気に  
過ごしましょう！