



保護者の方といっしょに読みましょう！

令和8年度
7月号
邑久小学校

7月の保健目標



夏の健康に気をつけよう！

今年は梅雨らしく、雨が降る日が多くありました。気温の高低差があり、体調を崩してしまった人もいます。梅雨明けすると、気温がさらに上がります。暑さに慣れていないと、熱中症の危険が高まります。水分補給をしっかりと、元気に夏休みを迎えましょう。

「暑熱順化」という言葉を知っていますか？

体が暑さに慣れていない時期は熱中症のリスクが高まるため、無理のない活動計画を立てて、だんだん体を慣らしていくことが大切です。（暑さに慣れるまで約5日間かかるそうです。）サッカーワールドカップの日本代表選手達もこの暑熱順化を実施していたそうです。



- 最初は無理をせずに、短い時間であせが少し出くらいの軽めの運動にする
- 日がたつごとに運動時間を長くしていく
- 服装は、動きやすくて風通しもよく、あせが蒸発しやすいものを見る

- 運動をしてあせをかくと、体の水分が失われるため、水や麦茶などで水分補給を行う
- あせには塩分もふくまれているので、こまめな水分補給とともに、一日三食をしっかりと食べて塩分を補給する

6月の来室の様子より

- 溶連菌感染症やヘルパンギーナの感染がありました。
- 昼休み後に頭痛で来室する人が多くいました。ついつい遊びに夢中になりがちですが、休み時間中も水分補給をしたり、少し早めに教室に戻ったりすることで熱中症を予防しましょう。

<保護者のみなさまへ>

①今年度の健康診断結果について

今年度の健康診断結果を7月上旬に健康の記録ファイル(6年はわたしのけんこう)でお知らせします。確認後はお知らせの用紙をファイルに挟んだまま、表紙に押印またはサインをして返却をお願いいたします。



②治療のおすすめについて

異常があった場合には治療のおすすめの手紙をお子様便で渡しています。早めに医療機関等を受診していただきますようお願い申し上げます。検診の結果は、学校医等の診断をそのままお知らせしています。治療中や受診予定がある場合にも手紙を出していますのでご了承ください。受診されましたら、用紙を学校へご提出ください。なお、文書料がかかる場合がありますので、医療機関にご確認ください。

③「いい歯と笑顔のポスター」コンクールについて

毎年夏休みに募集していた「いい歯と笑顔のポスター」について、昨年度より瀬戸内市歯科医師会での募集がなくなり、岡山県で実施されている「岡山県歯科保健図画・ポスターコンクール」に変わっています。



応募締め切りは8/20(木)になっています。応募を希望される場合は、詳細をお伝えしますので保健室までお問い合わせください。



「あせ」はどうして出るの？

からだ なか すいぶん ひ ひょうめん
体の中の水分が汗腺から皮膚の表面
で 出 であせとなり、あつ じょうはつ
暑さで蒸発するときに、
からだ ねつ たいおん さ とき
体の熱がうばわれて体温が下がります。特
に き おん たか だ
気温が高くなると、あせをたくさん出す
ことで、たいおん あ ふせ
体温が上がるのを防いでいます。

あせ

かんせん

あせを出す細長い管

ひふ

「あせも」って何？

あせやあかが皮膚に残っていると、あせを出す汗腺をつまらせてしまうことがあります。汗腺がつまると、皮膚の中にあせがたまって炎症を起こし、皮膚がポツポツと赤くはれ、強いかゆみが出ます。これがあせもです。あせをかいたら、タオルなどでこまめにふきとり、毎日お風呂に入って皮膚を清潔に保ちましょう。

