

# ほけんだより 7月

南野川小 R8. 6. 30

雨の多い梅雨の時期、夏に向けて気温が高くなるだけでなく、湿気も多いので汗もたくさんかきます。いい汗では、いったん汗に含まれた塩分やミネラルが、体外に出る前に再び吸収されています。水分が多くサラサラで、蒸発しやすいという特徴があるため、体温を効果的に下げることができ、熱中症にもなりにくくなります。いい汗をかくためのポイントは「慣れ」です。適度な暑さの中でこまめに汗をかいていると、塩分やミネラルを吸収する仕組みが向上していきます。

7・8月のほけんもくひょう

夏を健康にすごそう！

## 「肌着」「着がえ」ですっきり！

汗をかいた後、そのままにしていると、ベタベタしたり体が冷えてしまったりするので、汗をかいたらすぐにタオルやハンカチでふき取ることが大切です。そして、気持ちよくすごすためのポイントは、「肌着」と「着がえ」です。

肌着はつけていると汗を吸いとってくれるだけでなく、服の中の温度や湿度を保つ働きがあります。着るものが増えるので暑くなってしまいうようにも思えますが、実はさわやかに感じられるのです。そして、こまめに着替えることで、肌着の働きがキープでき、清潔に過ごせます。汗をかくのは、もともと私たちがもっている、体の熱を冷やすための素晴らしい仕組みです。うまくサポートして、暑い季節を乗りきりましょう。

## あせ 汗のひみつ

気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかきます。どうしてでしょうか？汗は蒸発するとき、体の表面の熱をうばいます。つまり汗をかくことで、私たちの体は体温が上がりにくいように調節しているのです。私たちの体って、すごいですね！

しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

ふだんから運動や外遊びをする。

お風呂に入る。

こまめに水分をとる（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）。

## 保護者の皆様へ

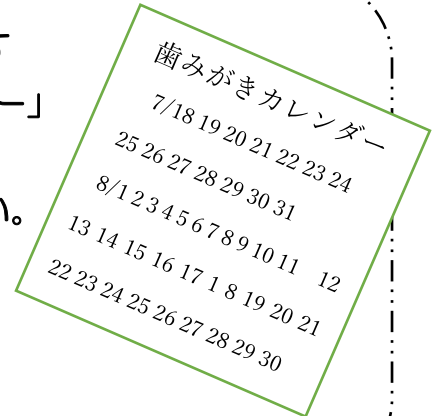
今年度の健康診断はすべて終了しました。ご協力ありがとうございました。「健康の記録(個人票)」を封筒に入れて7月10日(金)にお配りします。お子さんと一緒に成長の様子などを確認し家庭で保管していただき、封筒を担任に14日(火)までに提出してください。何か御不明な点がありましたら、担任または養護教諭までご連絡ください

## 児童保健委員会よりお知らせです

みなさんの歯の健康を考えて「夏休み歯みがきカレンダー」を児童保健委員が作りました。

1日3回、歯みがきの回数に合わせて色をぬってください。  
期間は7月18日(土)から8月30日(日)までです。  
しっかり歯みがきをして、元気な夏をすごしましょう。

「夏休み歯みがきカレンダー」は8月31日(月)に持ってきてください。保健委員が点検します。



## 夏休み中にある

### 鼻を大切にすると、8月7日は「鼻の日」

私たちの大切なからだの一部分である鼻。鼻は、においをかいだり、呼吸をしたり、重要な役割をもっています。

大切だからこそ、普段の生活の中で、みなさんに

「これは直してほしい…」と思うことがあります。

心当たりはありませんか？

### 鼻のかみ方

×両方一度にかんだり、勢いをつけて力いっぱいかんだりすると、鼻を痛めてしまいます。

○口から空気を吸って、片方の小鼻(鼻のふくらんでいるところ)をおさえて穴をふさいでから、もう片方をゆっくとこきざみにかみます。

### 鼻血の止め方

×上を向いたり、首の後ろをたたくのはやめましょう。また、のどに血が流れ込んでも、飲み込まないようにしてくださいね。

○顔をうつむきかげんにしてすわり、小鼻を強めに5~10分くらいつまみます。そのまま血が止まるのを待ちましょう。