



ほけんだより

令和7年 7月 7日
台東区立大正小学校
保健室



暑い夏がやってきました！外で元気に遊ぶのはとてもたのしいですが、7月は熱中症に気をつけなければならない時期でもあります。「のどがかわいていなくても水をのむ」「外で遊ぶ前と後にしっかり休けいする」など、ちょっとした工夫で体を守ることができます。自分の体を大切にして、この夏も元気にすごしましょう！

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう！



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

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たり汗腺での「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

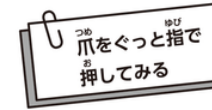
汗を味方につけて
この夏を元気に
過ごしましょう！

漫画家①/漫画家②/漫画家③

覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる

どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる 強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。



保健室からのお願い

保冷剤、ポロシャツ、下着類など保健室から貸し出したものがまだお手元にある方は夏休みまでに返却をお願いします。下着については貸し出したものと同じサイズの新品をご用意いただき、返却をお願いします。次の人が使えるよう、ご協力お願いいたします。

