

令和 7年 7月 1日

た けんしょうがっこう ほ けんしつ
田 検 小 学 校 保 健 室

そとあそ 水泳学習で太陽の日差しをたくさん浴び、日焼けした人が増えてきました。その顔に光

る汗はとてもきらきらしています。でも、心配なのは紫外線と熱中症です。帽子をかぶり、こまめ

に休息を取りましょう。そして、一番大切なことは水分補給。昼休みにずっと動きっぱなしの人は

いませんか？楽しい遊びも一時中断して水分を補給するよう気をつけて楽しみましょう。

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



よい歯教室（5・6年生は学校歯科医名越先生）を行いました

むし歯は、ばいきんまん VS アンパンマンの闘いに似ているそうです。「ばいきんまんを減らしてアンパンマンを増やそう」とお話ししてくださいました。

ばいきんまんを減らす



砂糖の量を減らす

歯の汚れを減らす

アンパンマンを増やす

VS

唾液（つば）の量を増やす

フッ素入りの歯磨き粉を使う



唾液は、食べ物をよく噛むことで量を増やせます。給食も牛乳で流し込まないようによく噛みましょう。また、寝ている間は唾液の量が減るので、寝る前は必ず歯を磨きましょう。

フッ素はお茶にも含まれていて、昔の人は食後にお茶でうがいをし飲み込んでいたそうです。現在は、フッ素入りの歯みがき粉があります。磨いた後のうがいは1回です。せっかく歯に付いたフッ素がはがれてしまうからだそうです。

7月の保健行事

日	曜日	対象	内容
10	木	全保護者	第1回学校保健委員会

第1回学校保健委員会では、今年度の主題について話し合いたいと思います。昨年度の主題は「メディアコントロール」でした。お子様の健康に関する悩みや心配事で解決・改善させたいこと、学校全体で取り組みたいこと等ありましたら、ぜひ御意見をお聞かせください。

なお、当日は歯科教材の試供品「薬用ハイドロキシアパタイト APA KIDS」を配布します。こちらは、フッ素配合ではありません。フッ素は歯の表面を強くし、ハイドロキシアパタイトは歯の内部を補修する作用があります。口の中に入るものなので、御家庭の判断で御使用ください。



汗の観察と水分補給

これから気温が更に上がり、夏休みに入ると、子どもたちの屋外での活動時間が増えることも予想されます。汗のかき方に注意し、水分や塩分を補給しましょう。

汗でわかる!?

あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。


良い汗	悪い汗
 <ul style="list-style-type: none"> ● 小粒でサラサラ ● においが少ない ● 乾きやすい 	 <ul style="list-style-type: none"> ● 大粒でベトベト ● においが強い ● 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。


“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- ☒ 軽い運動をする
- ☒ お風呂では湯船に浸かる
- ☒ 冷房の温度を下げすぎない など




水だけじゃ危ない?



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分（ナトリウム）が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



夏休みは病院受診のチャンスです

検診の結果により病院受診の必要のある児童、また、アレルギーや疾患等で学校での管理が必要と思われる児童につきましては、個別に案内を配布しています。

病院受診がまだの児童は、夏休みを利用して受診してください。

受診の終わった児童は、その結果を学校まで提出してください。