

# ほけんだより



令和6年7月3日  
流山市立東小学校  
保健室

暑い日が多くなってきました。プールも始まりましたね。みんなの楽しそうな声が保健室まで届いてきて、元気をもらっています。熱中症予防は、放送をよく聞いたり、旗を見て行動できています。引き続きがんばりましょう。

こんげつ もくひょう  
～今月の保健目標～  
なつ げんき  
夏を元気にすごそう

## 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

**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！

源中 監修 流小 監修 ①水 ②ミネラル

## 正しい水の飲み方はどっち？



1 1 1  
のどが渴いた時に  
たくさん飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなるから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう



## 「ホワイトグランプリ」終了

6月17日(月)～6月28日(金)保健室前で行いました。たくさんの方がきてくれました。2枚目の歯みがきカレンダーを完成した人もいました。プレゼントづくりや受付をしてくれた保健委員会のみなさん、おつかれさまでした。これからも歯みがきを続けてくださいね。

あつ 暑さに負けるな！  
夏バテ知らずさん  
さめざして

夏の暑さを変えることはできませんが、自分の行動は変えられます。夏バテは、夏の環境の変化に体がついていけずにバランスを崩した状態。生活習慣を見直して、体の調子を整えておきましょう。



## おうちの方へ



4月から行われた検診・検査で受診が必要な場合は、個別に通知をさせていただきます。受診結果もたくさん返ってきています。早期受診へのご協力ありがとうございます。終業式の日には、全児童に検診・検査結果を記載した「健康診断結果のお知らせ」を配付します。通知票ファイルに入れる予定です。お子様の成長をご確認下さい。

## 【6月の感染症状況】

溶連菌感染症、水痘(みずぼうそう)、新型コロナウイルス感染症の報告がありました。

## 千葉県に【手足口病】警報発令中!!

「6月26日に千葉県に“警報”が出されました。7月1日現在、本校での罹患報告はありませんが、市内小学校では罹患も出ています。乳幼児を中心に例年夏季に流行する病気です。3～5日の潜伏期間後、口腔粘膜・手掌・足底や足背等に水泡性の発疹が出現します。発熱は3分の1にみられ、38℃以下がほとんどです。症状により医師に感染の恐れがないと認められるまでは出席停止扱いとなり欠席にはなりません。「治癒証明書」は不要です。



1 学期、学校保健へのご理解・ご協力ありがとうございます