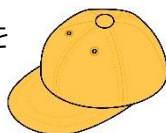


# ほけんだより7月

令和7年7月  
常盤松中学校  
保健室

気温の上昇で暑い日々が続いています。また、湿度も高くなっているため、熱中症の症状を訴え来室する生徒が多いです。熱中症の疑いがある場合は保護者の方へ、ご連絡させていただきますので、ご承知おきください。また、水筒を忘れる生徒が多く見られます。必ず持参していただきますよう、お願いいたします。

帽子の着用は、被っていない状態と比べ頭の温度が、約10度違います。9月は体育祭練習も始まりますので、帽子をもっていないご家庭は、夏休み中に準備をしていただくと幸いです。



## 熱中症を防ぐために

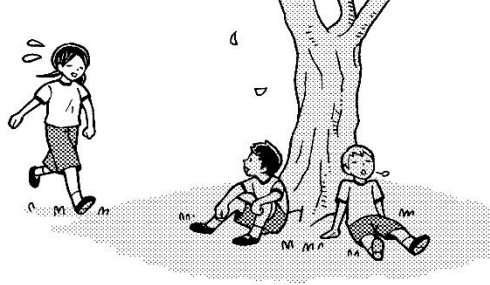
こまめな水分補給



3食をしっかり取る



定期的に日陰で休む



十分な睡眠



熱中症対策について、保健委員から話があったと思います。体には水分だけでなく**塩分**も必要です。給食をしっかり食べることや**塩分タブレット**で補給しましょう。また、**冷却グッズ**を使用し、体を冷やしましょう。

**帽子を被る**ことも熱中症対策に繋がります。積極的に被りましょう！



## 汗の話

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？

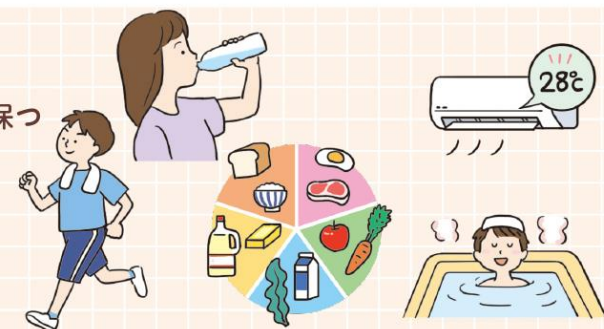
汗のもとと血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないよう調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においがいい、乾きやすいなどの特徴があります。

一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。何しろ余計な成分が混じっていますから、肌がベタベタしたり、においがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。

「いい汗」をかいて健康に過ごすために、以下のことに注意しましょう。

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を28℃前後に保つ
- ・湯船に浸かる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



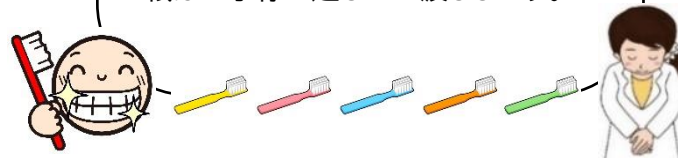
### ～保護者の皆さまへ～

いつも学校保健にご協力いただき、ありがとうございます。

さて本校では毎年夏休みに「**歯磨きチェック**」を行っています。夏休み中1日、保護者の方にお子様の歯を見ていただき、正しくブラッシングできているか見ていただいています。

生涯の健康な歯を目指し、お子様と取り組んでいただくと幸いです。

ご協力よろしくお願いします。  
紙はお子様を通じてお渡します。



### ～常中生の皆さんへ～

7月に入り、暑い日々が続いています。こまめに水分補給をとり、汗をかいたら積極的に塩分を摂りましょう。

(塩分チャージ・タブレット等)  
また、夏休みも近づいています。毎年、自転車事故が多い時期です。ヘルメットを被りましょう。また、イヤホン等装着しての運転は安全運転義務違反となることもあります。危険なので、やめましょう。

充実した、夏休みを！

