

# ほけんだより 7月

令和7年6月30日  
調布市立富士見台小学校  
校長 小俣 弘子  
養護教諭 石松 樹里

梅雨の季節は、夏のような気候の日もあれば、肌寒い日もあります。体調を崩さないよう気を付けて生活しましょう。雨上がりの虹や、雨に濡れるあじさいなど、梅雨の時季ならではの楽しみも見つけながら過ごせると良いですね。

## 健康手帳を配布します

健康診断の結果を載せた『健康手帳』を返却します。家の人と一緒に自分の成長の様子や健康状態を確認してください。お知らせをもらった人でまだ受診していない人はこの機会に医療機関を受診し、用紙を学校に提出してください。

### 保護者様

- 3ページに健康診断の結果が載っています。確認したら、印を押すかサインをしてください。
- 4ページは身長・体重が書いてあります。折れ線グラフの記入と印かサインをお願いします。  
(肥満度は、±20%以上の人のみ記入してあります。)
- 1・2ページの保健調査は、毎年記入する必要があります。未記入の方は確認をお願いします。

### 児童のみなさん

○6ページの“健康のめあて”がまだ決まっていない人は、家の人と一しょに決めて記入しましょう。今年の“めあて”の振り返りも確認し、まだの人はできたかどうか家の人と話し合いをしましょう。



**提出:7月7日(月)まで**

## 日焼けはやけど 紫外線対策を!

日焼けはやけどと同じで皮膚はダメージを受けています。普段から紫外線対策を心がけてください。



外出時は帽子や日傘、長袖シャツ等で紫外線をガード。



海や屋外での運動時は日焼け止めなどを効果的に活用。



適度な水風呂などで日焼け部分を冷やし、化粧水などで保湿。



ヒリヒリとした痛みや水泡があるときは病院を受診。

がつ なつ けんこう  
7月 夏を健康にすごそう

じっとり、  
だくだく… 汗あせについて

汗のはたらきとは？

私たちの汗は、皮膚の表面にある「汗せん」という穴から出ています。暑さがきびしい日やいっしょけんめい運動をした後は、汗がいっぱい出ますね。私たちのからだは暑さや運動で熱をもつと、その熱をからだの外に逃がして、体温が上がりすぎないようにするはたらきがあります。汗が蒸発する際にからだの表面の熱をうばっていくこと（「気化熱」といいます）で、からだあつが熱くなりすぎることふせを防いでいるのです。



きには着がえも必要です。また、汗が出た分、からだから水分と塩分が失われています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動をしたときなどはまた、汗くさは、汗にふくまれている成分と皮膚にもともといる菌によるもの。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつもたまちましょう。

汗をかいたら…？

汗をそのままにしておくと、からだひが冷えます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗をかいたと

すい ぶん ほ きゅう  
水分補給 のときの 注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。

気を付けたいのは、清涼飲料水（スポーツドリンクを含む）です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分をとりすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でお腹がいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、普段の水分補給には、水やお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。学校にいるときは、朝食や給食をしっかり食べることで、必要な塩分をとることができます。

水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎにも、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、冷たいものばかりとると、体の中が冷え過ぎて体調が悪くなったり、お腹が痛くなったりすることもあります。

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。

