

2026.7.2

けやき台小学校　保健室

梅雨明けはもう少し先になりますが、雨上がりはムシっとした暑さの日もあり、プールが気持ちよい時間に感じるようになりましたね。これから本格的な夏日になります。

熱中症や夏風邪に注意して、元気に夏休みを迎えられるようにしましょう。

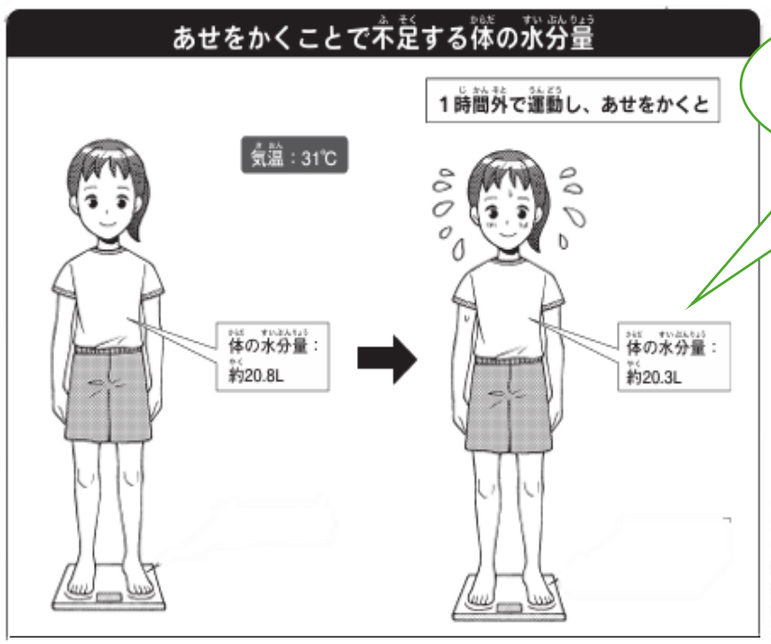


熱中症予防の目安に保健室のドアには、1時間ごとの WBGT（暑さ指数）を掲示しています。休み時間の前や運動の後などに確認して、帽子や水分・休息など一人一人が自分の体調にあった対策をする目安にしましょう。

熱中症 に 注意！



人の体は、汗をかいて体の中の熱を外に出して、体温が上がりすぎないように調節しています。でも、運動時や暑い日に体の水分が不足すると、汗をかきづらくなって体温が急に上がり熱中症にかかりやすくなってしまいます。





参考記事：小学保健ニュース「ほけん通信」

暑い時期を快適に過ごすために

“空気の通り道”をつくって熱をにがそう

えり元やそで口などが開いた形の衣服を着ることで、布とはだの間に“空気の通り道”ができて、体から出た熱が外へにげるため、すずしく感じます。





あせによる“べたつき”を、下着を着て防ごう

夏は、衣服の中に熱がこもりやすく、あせを多くかきます。暑い日にあせを吸収しにくい衣服を着るときは、下着を着てあせを吸わせると、体がべたつかずに快適に過ごせます。



はだの上に直接衣服を着たとき



下着の上に衣服を着たとき

下着の綿素材と吸水速乾素材を比べると、どちらも水分を吸収しますが、速乾素材の方が濡れる面積が大きく、早く乾くので気持ちよく過ごせるよう、素材選びにも気をつけましょう。

保護者の方へ

個人懇談の際に、健康診断の結果のお知らせをお渡しします。要受診になっている項目についてお知らせをもらっている人は夏休みなどを利用して受診をお願いします。