

# ほけんだより 7月

令和5年7月1日  
昭島市立富士見丘小学校  
養護教諭 星 直子

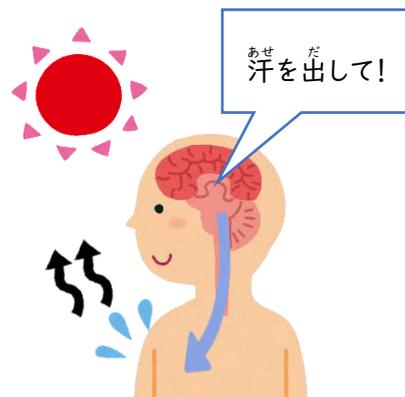
## じどう 児童のみなさん

### あせ よ あせ しより 汗のひみつ～良い汗をかいてきちんと処理しよう～

やす じかん お 終わると、あせ 汗だくの状態で、じょうたい 教室に、きょうしつ 戻る子をたくさん、もど こ 見かけます。ころん ひざ 転んで膝をすりむいて、ほけんしつ 保健室に来る子の、く こ 額からも、ひたい あせ 汗が、なが お 流れ落ちています。みなさんの、からだ から 体から出てくる、あせ 汗は、いったい何者なのでしょう？なぜ人間は汗をかくのでしょうか？

### なん あせ 何のために汗をかくの？

あせ 汗をかくのは、「たいおん 体温をさげるため」です。そと きおん たか 外の気温が高くなったり、うんどう 運動をして、たいおん 体温があがると、のう 脳がその、じょうほう 情報を、あせ 汗を出して！という、めいれい 命令を出します。命令に従って、からだ から 体から汗が出て、その、すいぶん 水分が、じょうはつ 蒸発するとき、からだ から 体の熱も、ねつ そと に 外に逃がしてくれるのです。



### よ あせ わる あせ 良い汗と悪い汗がある!?

あせ 汗は、99%が、すいぶん 水分で、のこ 残りの1%のほとんどが、えんぶん 塩分です。からだ のなかで 体の中でつくられた、あせ 汗のほとんどは、はだ 肌の表面に出てくる途中、で、からだ から 体に、ひつよう 必要な成分を、せいぶん 吸収され、ほとんど、みず 水の状態で、からだ から 体から出てきます。これが「良い汗」です。

しかし、ひつよう 必要な成分の、せいぶん 吸収がうまく、きゅうしゅう 行われないと、べったりとした「わる あせ 悪い汗」をかきます。「わる あせ 悪い汗」を、からだ から 体から、ミネラルが、で 出ていってしまうので、ねっちゅうしゅう 熱中症にもなりやすくなります。

からだ の表面に出てくる途中、で、必要な成分を、せいぶん 吸収する機能は、汗を、かけば、かくほど、たか 高まります。休み時間のたびに、たくさん、うんどう 運動して、たくさん、あせ 汗をかいているみなさんの汗は、「よ あせ 良い汗」ですね!

### あせ 汗をかいたらどうする？

そんな「よ あせ 良い汗」をかいたみなさんに、かならずしてもらいたいの、あせ 汗をかいた後の、あせ 処理です。汗でびしょ濡れたまま、3時間目の、じかん 授業をうけている人は、いませんか？

#### ① あせ 汗をしっかりとふきましょう

あせ 汗をそのままにしていると、からだ が冷えて、ひ かぜ 風邪をひいたり、「あせも」ができて、かゆく なったりする原因になります。まいにち 毎日清潔な、ハンカチを、あせ 汗を、ふくように、しましょう。

#### ② 水分補給をしましょう

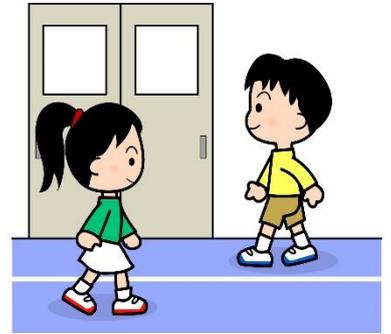
だっすい 脱水の状態にならないように、みず の 水を、うしな 失われた、すいぶん 水分を、ほきゅう 補給しましょう。



## ある ろうかには歩きましょう

ろうかで、他学年の子とぶつかった、転んでひざを打った、階段ですねをぶつけた、などのけがをした子が保健室にきています。すべて、ろうかや階段で走っていたことにより起きたけがです。

休み時間に外に出るときや教室にもどるとき、登下校のときなどにろうかを走っている人を多く見かけます。この時間はとくに、大勢の児童が移動するので、走っているととても危険です。ろうかでの事故は、自分が痛い思いをするだけでなく、友達にけがをさせてしまうこともあります。もし体の大きい高学年の子が低学年の子にぶつかってしまったら、どうなるでしょうか。大きなけがにつながる可能性があり、とても危険です。走っている人を見かけたら、みなさんのなかで「ろうかには歩こう」と声をかけあい、みんなで気をつけられるといいですね。



## きゅうしょくよう 給食用のマスクをランドセルに入れておきましょう

4時間目が終わると、「マスクを忘れました。」と言って保健室にもらいに来る子がいます。毎日給食のときに使うものなので、忘れてしまっても困らないように、ランドセルの中に予備のマスクを入れておきましょう。「常に2枚、予備のマスクをランドセルに入れてあります!」と言って見せてくれた6年生がいました。お手本にしたいですね。

給食以外の時間は、マスクをつける必要はありません。これから暑くなってくると、マスクをつけていることによってさらに暑さや息苦しさを感ずるようになります。とくに、登下校のときや、体育や休み時間に運動をするときは、熱中症の危険性も高まるので、マスクははずしましょう。

## 保護者の皆様

### 夏休みも「めざましカード」へのご協力をお願いいたします

春休みに、新学期が始まる2日前からめざましカードを実施しました。ご家族と一緒に取り組んでくださったことが伝わるコメントが多くありました。ご協力いただきありがとうございました。夏休みも、2学期が始まる2日前から実施する予定です。長い夏休みのあと、子どもたちがうまく2学期のスタートが切れるように実施できたらと思っています。どうぞよろしくをお願いいたします。

春休みめざましカードの期間(8日間)のうち、「グッドモーニング60分」が4日以上できた人

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
41名	43名	32名	48名	30名	34名