



すこやか

令和7年7月17日
つつじが丘小学校
保健室

水分補給時の注意

気温が高く、よく汗をかく夏は、からだ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。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖が多く含まれています。糖をとりすぎると、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、清涼飲料水でおなかいっぱいになると、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、ふだんの水分補給には、水か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。

水分補給は大切ですが、冷たいものとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴクのみたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかもしれません。体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



なぜ？ どこから？ 鼻水の科学



かぜをひいたとき、花粉症になったとき、熱いものを食べたとき、泣いたとき…鼻からツーツと流れてくる「鼻水」。そもそも、この鼻水にはどんな役割があるか、知っていますか？かぜや花粉症などのときに出る鼻水は、体の免疫の働きによるもの。外から入ってくるウイルスや花粉といった『異物』を洗い流す役割があります。ただし、花粉症などのアレルギーは、本来は体に害がないはずのものに過敏に反応しているのです。

熱いものを食べたときの鼻水は、空気の温度調節をするため。鼻の内側に付着した水蒸気が混じっているとされています。そして、泣いたときの鼻水は…実は涙です。目の近くにある涙腺から出た涙の一部があふれ、目と鼻をつなぐ鼻涙管を通して鼻に流れてきているのです。

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？

汗のもとには血液であり、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
- 湯船に浸かる
- エアコンの温度を下げすぎない
- バランスのよい食事をする
- 適度な運動をする



夏の皮膚トラブルを防ぐ



虫 虫刺され

紫外線 日焼け

汗 あせも

菌 みずむし、にきび

露出を少なく、グッズも活用



拭いて、流して
清潔に！



生活リズムカード 集計結果

ご家庭で取り組んでいただき、本当にありがとうございました！

5月に実施した「生活リズムカード」の取組にご協力いただき、ありがとうございました。この取組をきっかけに、生涯を通して健康な体をつくる習慣を身に付けてほしいと考えています。

また、こちらの保健だよりとともに5月につけた生活リズムカードを返却しております。この集計結果と照らしながらお子様の生活を再度振り返っていただければと思います。



『グッドモーニング60分』

ができた日数の平均

平均 4.8 日間 (7日間で)

1年生	4.8日間
2年生	5.0日間
3年生	4.7日間
4年生	4.7日間
5年生	4.9日間
6年生	4.7日間

朝ごはんを食べた日数の平均

平均 6.8 日間 (7日間で)

1年生	6.8日間
2年生	6.9日間
3年生	6.7日間
4年生	6.8日間
5年生	6.8日間
6年生	6.6日間



グッドモーニング60分が身に付くと(早起きが身に付くと)生活リズムが良い流れになっていきます。

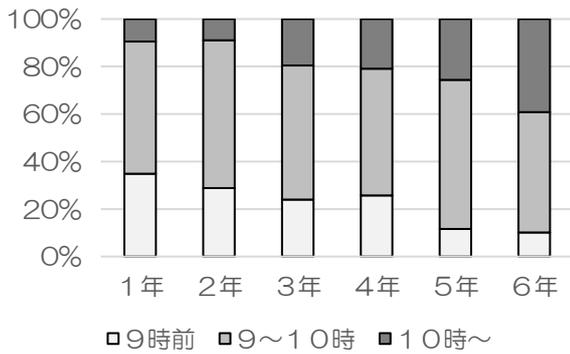
もうすぐ夏休みになります。長いお休みの時こそ、早寝早起きをして生活リズムを整えてほしいと思っています。



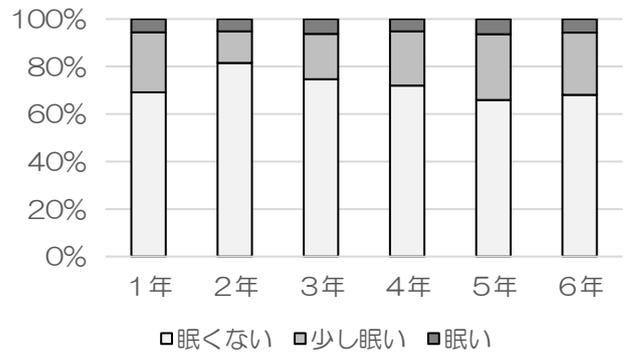
厳しい暑さが続いています。寝ている間にも汗をかいて、からだの水分や塩分が足りなくなっています。朝ごはんを食べることで失われた水分や塩分を補うことができるので熱中症の予防にもなります。この暑さを乗り切るためにも朝ごはんは毎日、摂ってほしいと思います。



睡眠時間（5月）



眠気（5月）



夜に明るい光を浴びると、ねむりを促すホルモンの分泌がおさえられて、寝つきが悪くなってしまいます。部屋は暗くしたほうがねむりやすくなります。また、スマホ画面から出る光も寝つきを悪くする原因の一つです。布団の中で寝る直前までスマホを使うのは、やめましょう。逆に朝は太陽の光を浴びることが大切です。そうすることで体内時計のズレがリセットされ、すっきり目が覚めて、体が元気に活動できる状態になります。また、ここで体内時計をリセットすると、夜も適切な時間に自然とねむくなるのです。朝起きたら、まずはカーテンを開けて光をあびるようにしましょう。

うんちが出た日数の平均

平均 5.1日間（7日間中）

1年生	4.9日間
2年生	5.4日間
3年生	4.7日間
4年生	5.2日間
5年生	5.3日間
6年生	5.2日間

運動した日数の平均

平均 4.9日間（7日間中）

1年生	5.4日間
2年生	4.8日間
3年生	5.2日間
4年生	5.1日間
5年生	4.6日間
6年生	4.1日間

うんちは体からのお便りです。今回の結果では、みなさん定期的に排便があるようです。では、その便はどんな様子ですか？もしコロコロした硬い便なら水分や野菜が不足しているかもしれません。びしゃびしゃした水のようなうんちは、お腹を冷やしたせいかもしれません。バナナのような形であまり臭くなく、するっと出るうんちが理想的です。

運動をすると、体力がついたり抵抗力がついたり肥満を防いだり、抵抗力を高めたりと色々な効果があります。また、気分転換やストレス解消になったり、満足感や達成感が得られたりするなど心にも良い影響があるといわれています。

日頃から体をよく動かす習慣をつける事が大切です。今の時期は、暑すぎない時に外で軽く運動することをおすすめします。