

ほけんだより 7月

令和7年7月2日
広神東小学校 保健室
No.4

7月になりましたね。毎日30度をこえてむしむししていたり、いきなり雨が降ってベトベトしたりで、「頭がいたい」「おなかがいいたい」という人が増えています。たっぷり寝て、ごはんをモリモリ食べて、体をてきどに動かして、休憩して、心も体も元気に過ごしましょう！

なつ げん き

夏も元気いっぱいにごさそう！

- ・夜ふかししないで、早寝早起きをしよう！
- ・朝ごはんを食べて、元気に登校しよう！
- ・こまめに水分をとって、熱中症に気をつけよう！
- ・汗をかいたら、ハンカチでふこう！清潔にして、気持ちよくごさそう！

みんなが元気に学校生活を送るためには、毎日の生活がとても大切です。

あせのちしき

体中の汗腺の数

汗腺数NO.3
ひたい

汗腺数NO.2
足の裏

汗腺数NO.1
手のひら

あせのでるところを「汗腺」といいます。
汗腺が多い、手や足、ひたいからでるあせのほとんどは心の動きによるものです。

運動30分で200ミリリットルのあせをかくとされています。

あせの成分

水分
塩分
尿素
乳酸
など

水99%

1日にかくあせの量は500から1000ミリリットル（運動量などで差がでます）。
ねむっていても少なくとも200ミリリットルのあせがでます。

ハンカチ・タオルはひつじゅ品



あせをかいたり、手を洗ったりしたらすぐにふきましょう。そのためのハンカチやタオルはひつじゅ品です。

あせをふかないでいると

【かぜをひく】



あせが冷えて
体を冷やします

【あせもができてかぶれる】



細菌が増えて皮膚をしげきしたり、いやなおいを作ります

【いやなおいがするようになる】



裏面もあります。

夜更かしをせず、ぐっすり寝て元気いっぱい！～早寝のススメ～

毎日、夜は何時に寝ていますか？

早く寝ることは、子どもたちの心や体の成長にとってとっても大切です！

★早くねると、こんないいことがあるよ！

就寝時刻目標

低学年 9:00 中学年 9:30 高学年 10:00

🧠 あたまがすっきり！

→ よくねむると、脳がやすんで、

朝はシャキッとおきられるよ。べんきょうにも集中できる！

💪 体がぐんぐん育つ！

→ ねているあいだに「成長ホルモン」がたくさん出て、体が大きく強くなります。

😊 気持ちがおだやかに！

→ ねぶそくだとイライラしたり、いやな気持ちになりやすいけど、よくねると心も元気！

💧 病気になるにくくなる！

→ からだの中のバリア（めんえき）が強くなって、かぜなどをひきにくくなるよ。

★早くねるためにできること

📱 夜はゲームやスマホをおやすみしよう！

→ 明るい画面は目がさえてねむりにくくなるよ。

🕒 ねるじかんをきめよう！

→ 毎日おなじ時間にねると、体がねるリズムをおぼえてスムーズにねむれるよ。

🌙 夜ごはんはねる2時間まえまでに！

→ お腹がいっぱいだとなむりにくくなるよ。

🛀 おふろでリラックス！

→ ぬるめのお風呂につかると、体も心もぽかぽかやすまり、ねむりやすくなるよ。

📖 おちつく絵本タイムもおすすめ！

→ ねる前に絵本をよんで、心をしずめよう♪



毎日、学年の目標時間までに寝ることをめざそう！

「はやく寝てよく寝ること」も、元気でいるためのたいせつな生活習慣のひとつです♪

保護者の方へ

「成長のきろく（健康カード）」の確認について

お子さんの健康状態を確認いただくために、健康カードを持ち帰っております。中を確認いただきましたら、保護者印欄（見た印欄）に押印またはサインをお願いいたします。

また、健康診断の結果、受診が必要なお子さんには、学校からお知らせの用紙を一緒にお渡ししてあります。医療機関で詳しい検査を受けた結果、「異状なし」と診断される場合もあります。混雑緩和のため、夏休み中の受診をお勧めします。

カード提出は11日（金）までをお願いいたします。