

# ほけんだより 7月



鬼怒川小 保健室

7月7日は七夕。織姫と彦星のデートをじゃまするこの日の雨は、会えない二人の「涙雨」とよばれます。

梅雨が終わりに近づくこの時期は、急に大雨が降ることがあります。天気の変化に注意して、衣服の調節や体調管理に気を配りましょう。

7月保健目標

○きまりよい生活をしよう



## 汗をかいたときは . . . . .

夏は汗をかいたり汚れがつきやすい季節です。

汗にはにおいがありますが、汗をかいて時間がたつと、細菌の数がふえて皮膚のたんぱく質が分解されてにおいを出します。汗をかいたら、こまめにふき取ったり、着替えたりしましょう。

また、汗は体温調節の役目をしているので、水分補給も大切です。ふだんの生活では、お茶や水を飲むだけでよいのですが、スポーツのときの水分補給にはちょっとしたコツがあります。スポーツをしたときにかく汗は、ふだんの生活でかく汗と少し成分が違います。塩分を少し多く含んだあせになるので、スポーツのときには水分と一緒に塩分も補給するとよいのです。スポーツドリンクが手軽ですが、糖分のとりすぎにならないように注意して選ぶようにしましょう。お茶と梅干しという組み合わせもよいといわれています。



汗をかくのをいやがる人もいますが、暑いのに汗をかかない生活をしていると、汗腺の働きがおとろえて体温調節がうまくできなくなり、ますます暑さに弱いからだになってしまいます。暑いときこそ汗と仲よくして元気いっぱい過ごしましょう。

## プールがはじまります

### 【事前準備】

○プールの前日は、睡眠を十分にとりましょう。また、手と足のつめは切っておきましょう。

### 【朝の健康観察】

- 熱はないですか？
- 頭痛はありませんか？
- 腹痛はありませんか？
- 下痢をしていませんか？
- のどの痛みはありませんか？
- 耳の痛みはありませんか？
- 皮膚に湿疹や水疱はありませんか？
- 目やにや、目の充血はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？



### 【プールで注意してほしいこと】

- プールに入る前にはトイレにいったおきましょう。
- タオルやくしの貸し借りはやめましょう。