



令和7年7月1日
千代田区立麹町小学校
校長 田村砂弥香
養護教諭 野地ひとみ

汗には、「よい汗」と「悪い汗」があることを知っていますか？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に調整されています。

「よい汗」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。「悪い汗」は、肌がベタベタしたり、においがしたりします。

「よい汗」をかいて夏を健康に過ごしましょう。

7月の保健目標 「夏の過ごし方について学ぼう」

「よい汗」をかくためには…

- ・水分補給を心がける
- ・エアコンの温度を 28℃前後に保つ
- ・湯船につかる
- ・バランスのよい食事を摂る
- ・適度な運動をする



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK

❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



裏面をご覧ください。→

夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。
そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などを付けていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているため個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



<保護者の方へ>



○健康カードを返却します

健康カードの左側に貼付している「定期健康診断の記録」を確認していただき、健康カード表紙の保護者確認欄6月または7月にサイン・押印をして、7月11日（金）までに担任へ提出してください。
※こちらに記載されているものは、健康診断時の結果であり、受診時の結果ではありません。

○保田臨海学校事前健康診断について

4年生児童で臨海学校に参加する児童は、7月24日（木）13時から行う健康診断を受けてください。
健康診断は私服で行います。聴診がある場合もありますので、ワンピースやつなぎの服は着てこないようお願いいたします。