



7月号  
大阪市立桜宮小学校



急に気温が高くなり、夏の暑さに慣れていない人も多いのではない  
でしょうか。体が暑さに慣れることを『暑熱順化』といいます。  
夏休みも元気いっぱい遊ぶように暑熱順化をして、熱中症にな  
りにくい体づくりをするよう心がけましょう。

## 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？  
汗のほとんどは血液であり、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  
いがなく、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」をかく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
- エアコンの温度を28℃前後に保つ
- 湯船に浸かる
- バランスのよい食事を摂る
- 適度な運動をする



## 1学期の保健室ニュース



保健室来室数(6/30 まで)

601人

けがの種類

- 1位 すりきず
- 2位 打ぼく
- 3位 鼻出血

けがをした

413人

けがをした場所

- 1位 運動場
- 2位 教室
- 3位 講堂

体調が悪い

166人

しょう状

- 1位 しんどい
- 2位 頭つう
- 3位 腹つう

## 夏の3大感染症

### ヘルパンギーナ

症状：発熱・のどの辺りに  
水ぶくれ・のどがいたくなる  
など

予防：手洗い



### 手足口病

症状：口内や手足に発疹・  
発熱・口やのどのいたみ  
など

予防：手洗い・  
タオルを共有  
しない



### プール熱（咽頭結膜熱）

症状：発熱・のどのいたみ・  
目の充血  
など

予防：手洗い・  
うがい・感染者  
との接触を避  
ける



## 夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、  
ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。  
油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする

栄養バランスのよい  
食事をする

夜はぐっすり寝る

