



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かでしょうか。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べる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？汗のもとは血液であり、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」をかけて健康に過ごすために、以下のこと注意しましょう。

- ・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



たいちょう 体調が悪い

166人

じょう状

- 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
だけじゃない！

冬

感染症というと冬のイメージがあるかもしれません。
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。

てあら
手洗い・うがいをする

すいぶん
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

えいよう
栄養バランスのよい
食事をとる

よる
夜はぐっすり寝る

