

ほけんだより 8月・9月

令和8年8・9月 大阪市立東中浜小学校 保健室 No,5

自分のできる。夏の「清潔コントロール」

清潔のための3つの作戦

作戦1 着替えをする



作戦2 汗をしっかりと拭く



作戦3 丁寧に洗う



汗には体を冷やす大切な役割があります。汗をかかないようにするのではなく、清潔にすることを「自分もみんなもニコニコになれる魔法」と捉えて、できることから始めましょう。

暑い日が続きますが、よく眠れていますか？ 睡眠は脳の中の情報の整理など、脳を休めるために重要な働きをしています。一方で、脳がないはずのクラゲも睡眠をとるのだとか。ある実験では、紫外線をあてたりして神経細胞を傷つけたクラゲは、その後回復のためにたくさん睡眠をとったそうです。睡眠にはまだまだわかっていない良い影響があるのかもしれないですね。是非夏休みの間も、たくさん寝たらどうなるか実験してみてください。

暑くてたくさん汗をかく時期。汗そのものに「におい」はありませんが、肌に残った汗や皮膚の汚れを菌が食することで嫌なにおいが発生することもある。だからこそ、体を清潔にすることが大切です。

清潔セルフチェックリスト

☐ 朝、鏡を見て顔を洗った

☐ 清潔な下着と靴下を身に着けている

☐ ハンカチやタオルをもち歩いている

☐ 汗をかいたら放置せず、すぐに拭いている

☐ お風呂で耳の後ろや足の指の間まで洗っている



そのおしゃれ

もう少し待って

化粧や染髪、大人はやっているのに、どうして私たちはダメなの？

なぜなら...

成長期の体には、化粧やアクセサリなどの刺激による影響が大きいから

皮膚が薄いので、化粧品や染毛剤の化学物質でぶれてしまう

皮膚からの吸収力が強く、アクセサリで金属アレルギーを起こしやすい

カラーコンタクトレンズ装着の影響で、目が酸素不足に

傷あとやアレルギー、失明など、治せない影響を残すことも！

大人になってから

おしゃれを楽しむためにも、今は自分の体を守る行動を。

8月の予定

27日(木) 発育測定(6年生)
28日(金) 発育測定(5年生)
31日(月) 発育測定(4年生)

9月の予定

1日(火) 発育測定(3年生)
2日(水) 発育測定(2年生)
3日(木) 発育測定(1年生)
18日(金) 宿泊体験前検診(5年生)
29日(火) 色覚検査(1年生)

普段の水分補給
なにが最適？

水・お茶

いつもの水分補給は、余計な糖分が入っていない水がおすすめ。お茶はカフェインの入っていないものなら◎。

スポーツドリンク

運動してたくさん汗をかけたときはスポーツドリンクもいいでしょう。ただし、糖分が多いので飲みすぎ注意。

食事

じつは、飲み物だけでなく食事も水分をとっています。食欲がなくても食事は抜かないようにしましょう。

.....かしこい水分補給が夏の元気の力ギ.....

暑い夏こそ下着を着て 汗を味方に



汗は、体の熱を外へ逃がして熱中症を防いでくれる、天然のクーラーみたいなもの。ただ、汗を吸わず水分がこもってしまう服装だと、汗はうまく働くことができません。そこでおすすめなのが、下着。「夏に着たら暑い」と思いがちですが、じつはその逆。汗を吸ってすぐ乾く素材や、さらっとして肌にくっつかない素材の下着は、体を冷やす汗の働きを助けてくれます。

特にこんな子には おすすめです

- ◎ 汗をかきやすい子
- ◎ 肌が敏感な子 など



怖い話って本当に涼しくなるの？

ある企業が、熱帯夜のリビングを再現した部屋で怖い話を見せ、皮膚の温度変化を調べました。その結果、視聴前と最中で温度に大きな変化は見られませんでした。ところが参加者からはこんな声が。

寒気がした



鳥肌が立った

これは、恐怖や不安から体を守ろうと交感神経が働いたから。その影響で鳥肌が立ったり、血管が収縮して血流が減少し、寒さを感じたりするのです。実際に涼しくなっているわけではありません。怖い話はあくまで心のスパイス。エアコンの使用や水分補給で、物理的に暑さ対策をすることが大切です。



台風や雨の日に体調不良「気象病」かも

おうちの方へ



忘れではありません

雨の日や、気圧が下がる前に、決まって体調が悪くなる子どもが増えています。サボっているのではなく、自律神経の乱れなどによって引き起こされる「気象病」かもしれません。

気象病の症状

頭痛 めまい 耳鳴り 倦怠感 関節痛 動悸 など

理解されにくい病気なので、周りの目を気にして不登校になるケースも。症状の特徴や発症しやすい条件を理解し、必要な場合は休息や受診をするなど対策を立ててあげてください。

低

