

# ほけんだより



令和5年5月12日(金) 石巻市立蛇田小学校 保健室

5月の保健目標

汗の始末をきちんとしよう



## 5月の保健行事

月 日(曜日)	時 間	学 年	項 目
5月9日(火)	午後1時00分～	3・4年生	内科検診
5月10日(水)	午前8時45分～	全学年	歯科検診
5月11日(木)	午後1時00分～	1年生、5年1組、5年2組、特支	内科検診
5月11日(木)	午後1時30分～	2年生、5年3組、5年4組	内科検診
5月25日(木)	午後13時30分～	全学年	眼科検診

歯科検診当日の朝に、歯磨きをしてきた児童が多かったです。ご協力、ありがとうございます。



## 熱中症、注意です

少しずつ気温が上昇してくる季節となりました。ここから身体は、暑さに慣れる準備をしていきます。まだその準備が整わないこの時期が、一番熱中症になりやすいです。

熱中症予防として、水筒に水やお茶を入れて、お子さんに持たせてください。  
また、汗拭き用のタオルで汗を拭くことで、肌を清潔に保つ効果がありますので、併用もご検討ください。



## 汗のはたらき

身体をたくさん動かすと自然に汗が出てきます。もちろん、胸がドキドキするような緊張したときや辛いものを食べたときにも汗は出てきます。自分の意志で汗をコントロールするのは、難しいことです。

今回は、運動したときに出る汗について、紹介します。

### 汗の役割

人間は汗をかくことで体内の温度が上がりすぎないように、調節しています。

### 汗をかいたら

お子さんにこのようにお声掛けください。

- ・ハンカチやタオルなどでしっかりふく
- ・水分や塩分を十分にとる
- ・お風呂やシャワーで体を洗い、清潔にする



### 汗のコラム

汗をかける動物は、実は人と馬だけのようです。他の動物はどのようにして体温を調節しているのか、お子さんとお話ししてみてください。

## その日の疲れ、その日のうちに

新学期が始まり一か月ほどが経ちました。新しい環境での一か月は、心身の疲れが出てくる時期です。しっかり睡眠をとり、疲れがとれると良いですね。

そのためには、寝る2時間前にスマートフォンやタブレットなどの電子機器の使用を控えると良いといわれています。お子さんと話し合ってみてはいかがでしょうか。