

# ほけんだより 7月号

令和7年6月30日  
板橋区立板橋第一小学校  
校長  
養護教諭

日ごとに暑さが増してきました。熱中症の予防のため、こまめに水分をとり、外に出るときは帽子をかぶるようにして、今月も元気に過ごしましょう。

## 7月の保健目標

体や衣服の清潔に気を付けよう

## じっとり、だくだく・・・「あせ」について

### 「あせ」はどうして出るの？

体の中の水分が汗腺から皮膚の表面に出てあせとなり、暑さで蒸発するときに、体の熱がうばわれて体温が下がります。特に気温が高くなると、あせをたくさん出すことで、体温が上がるのを防いでいます。

### 「あせ」をかいたら・・・？

あせをそのままにしておくと、からだがかえります。せいけつなタオルやハンカチでしっかりとふきとりましょう。たくさんあせをかいたときには着がえが必要です。また、あせが出た分、からだから水分と塩分が失われています。

「こまめに」「すこしずつ」とりましょう。はげしい運動をしたときなどは、スポーツドリンクがおすすめです。

また、あせくさは、あせにふくまれている成分と、皮膚にもともといる菌によるものです。お風呂・シャワーですっきり洗い流し、皮膚のせいけつも保ちましょう。

## おうちの方へ

### 健康診断へのご協力ありがとうございました

定期健康診断が終わりました。ご協力ありがとうございました。結果一覧を保健用の黒ファイルに入れてお渡しします。まだ検査結果の出していない項目（精密検査）は空欄になっていますが、結果が出ましたらお渡しいたします。中のプリントだけご家庭で保管していただき、黒ファイルは学校にお戻しく下さい。

※4・6年生の聴力検査、2・3・5・6年生の心電図は空欄です。

※1・4年生の呼吸器疾患スクリーニング検診の結果は、回答していただいた方のみ、9月に届く予定です。

### 2学期の主な検診・検査について

- ★身体測定（9/3～9/11）：全学年です。測定の前に、保健指導も行います。
- ★生活習慣病予防健診：対象者は内科検診の結果でお知らせしています。9月と10月に実施されます。2学期初めに健診票等をお渡しします。
- ★色覚検査：4年生の希望者のみ対象です。10月に希望調査を取ります。
- ★秋の歯科検診（10/15）：2・4・6年生のみ。むし歯があるか、ないかを調べます。

### 熱中症対策について

外出の際は帽子をかぶる、水分補給のための水筒を用意していただくなど、引き続き熱中症対策にご協力をお願いいたします。保健室に来るお子様を見ていると、朝は余裕をもって起きて、朝ごはんを食べてくること、夜は早めに布団に入ることなど、日々の生活を整えることがとても大切だと感じます。また、自分の体調に異変を感じたら、無理をしないで周囲の大人に伝えることが大切です。ご家庭でも再度確認していただけたらと思います。

最近、虫刺されで保健室に来る人が増えました。特に、アレルギーがある人は腫れやすいので、心配な人は登校前に虫除けスプレーなどをしてくることをおすすめします。

かきむしると**とびひ**になってしまいます。とびひになると皮膚科で治療が必要です。また、治るまでプールに入れません。