



令和7年6月30日
板橋区立高島第六小学校
保健室

6月中旬より暑さが厳しくなってきました。熱中症のような症状で保健室を利用する人が増えていきます。感染性胃腸炎、水痘、百日咳等の感染症の診断を受け学校を休むお子さんもいます。引き続き毎日の朝の健康観察、健康管理にご協力をお願いします。

7月の保健行事

10日(木) 2時間目 歯と口の健康教室 4年生対象

歯ブラシ・・染め出した歯を磨く用 汚れてもよいもの
コップ・・割れないもの 口をゆすぐための水を入れる
タオル・・染め出し液で服を汚さないために首にかけて使用する
洗濯バサミ・・タオルをとめる
牛乳パック等を半分に切ったもの・・口をゆすいだ水を吐き出す 事前によく洗っておく

*歯垢染色剤を使用します。アレルギーや矯正中で染め出しを希望しないお子さんは前日までに担任にお知らせください。

健康診断へのご協力をありがとうございました

健康診断結果を7月中旬に配布します。確認の上、ご家庭での保管をお願いします。不明な点につきましては保健室までご連絡ください。まだ治療を済ませていないお子さんは、夏休み中に治療しましょう。また、昨年度より、尿検査の結果について潜血(+-)は陰性として扱われています。2次検査の該当にはなりません。

熱帯夜でもぐっすりを目ざして★エアコン活用のポイント

2024年は猛暑日が過去最多、2025年は3月に夏日が観測され、25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、よく眠るためにはエアコンもしっかり活用しましょう。

<p style="text-align: center;">タイマー</p> <p>「一晩中つけていると調子が悪くなるから」とタイマーをつける人もいるかもしれませんが、深い眠りの波が訪れる就寝後3~4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。</p>	<p style="text-align: center;">風向き</p> <p>エアコンの風が直接当たると体が冷えすぎて不調に繋がります。風は上向きにしてサーキュレーターで循環させるなどの工夫をしましょう。</p>	<p style="text-align: center;">湿度</p> <p>眠るときには体が体温を下げるために寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて目が覚めてしまうことも。除湿機能などの湿度の管理も意外と大切。</p>
--	--	--



汗でわかる!? あなたの生活習慣

汗には「良い汗」と「悪い汗」があることを知っていますか。

良い汗 悪い汗



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい



- 大粒でベトベト
- においが強い
- 乾きにくい

悪い汗がベトベトするのは、体の調子を整えるミネラルなどの成分が汗と一緒に出ているから。そのため体力を消耗しやすく、夏バテや熱中症のリスクが高まります。

“汗腺トレーニング”で良い汗を

悪い汗をかくのは、汗が出る汗腺があまり使われておらず、機能が弱まっているから。「自分は悪い汗かも…」と思った人は、日常生活に汗腺トレーニングを取り入れてみましょう。

- 軽い運動をする
- お風呂では湯船に浸かる
- 冷房の温度を下げすぎない など



水だけじゃ危ない?



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫!」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❄️ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❄️ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

