

げんきっこ

2023・7・3 上戸祭小保健室 No. 5

プール学習が始まっています。暑い日のプールは気持ちいいですね。プールに入っている時もねっちゅうしょうになります。水分ほきゅうを忘れずにしてください。



あせのはなし



あつくなって、体温が上がると一緒に頭のの中ののうの温度も上がります。実はこれはとってもきけんなこと。のうはとっても熱に弱いのです。体はのうが暑くならないように体温を下げようとします。この時にあせが出ます。

あせは体の温度を下げて体を守ろうとしているのです。

いいあせをかこう！

いいあせってこんな感じ！

- ☐ 体温が上がるとすぐにあせをかく
- ☐ サラサラで水みたい
- ☐ においが少ない
- ☐ 少しずつ、あせがにじみ出る
- ☐ 体温が上がりにくい

いいあせは体温を下げることができ、ねっちゅう症になりにくくなります。いいあせをかくポイントは「慣れ」。すずしいときの運動やお風呂で暑さになれると体があせをかけるようになります。

あせをかける体になってねっちゅう症よぼう



あせのしりをしよう！ あせをそのままにしておくと...



あせもができてかゆくなる



体が冷えてお腹がいたくなる



ベタベタして気持ち悪い

あせをかけたままにしているとあせもやかぜをひく原因になります。外で遊ぶと頭までびっしょりになる人もいますのでタオルを用意してあせをふけるようにするとせいけつでいいですね。

水分ほきゅうも忘れずに

体からあせが出ていますから、あせをかくと体は水分不足になります。かならず水分ほきゅうをするようにしましょう。給食で塩分もしっかりとってくださいね。





保護者の方へ

《定期健康診断が終了しました》

今年度の定期健康も6月15日をもってすべて終了しました。保護者の皆様には、問診票の記入や検診準備などでたくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。今月にご家庭へ健康票を配付いたします。お子さまは前回の検診からたくさん成長をしています。健康票を通してお子さまの成長を一緒にご確認ください。

また、健康診断で病気や異常が見つかったお子さまには「お知らせ」を配付しました。受診がまだの場合は受診をよろしくお願いします。受診されましたら、治療証明書や診断票を学校までご提出ください。

受診のおすすめ、届いたら?

