



令和7年7月1日
さいたま市立中島小学校 保健室



7月19日と31日は土用の丑の日です。実は土用の丑の日は、1年を通して複数回あります。一般的に夏の土用の丑の日のイメージが強いのは、梅雨が明けて本格的に暑くなる時季に「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいといわれているからです。うなぎや梅干し、^{うり}瓜（きゅうりやすいか）など、夏を感じる栄養たっぷりの食べ物を食べて、元気に夏を過ごしていきましょう。

健康診断へのご協力 ありがとうございました



4月から行ってまいりました健康診断が、全て終了しました。
提出物を含む健康診断へのご協力ありがとうございました。

学校での健康診断は集団検診のため、スクリーニング（疑わしいものはすべてチェックするというやり方）となっています。そのため、「結果のお知らせ」が届いた場合でも、必ずしも「病気」「異常」というわけではなく、病院では「異常なし」「心配なし」と診断されることもあります。

病気は早期発見・早期治療が大切です。「結果のお知らせ」が届きましたら、早めに医師の診察を受けていただきますようお願いします。

「結果のお知らせ」につきましては、受診や再検査が必要な児童には連絡しました。**連絡がない場合には「異常なし」ということになります。**

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ました。最近では25℃以上の熱帯夜も増えてきました。節電も大切ですが、熱中症の予防や質の良い睡眠のためにも、エアコンを上手に活用しましょう。



ポイント1：タイマー

「一晩中エアコンをつけていると体調が悪くなるから」とタイマーを使っている人もいかもしれません。深い眠りに入る就寝後3～4時間は、快適な室温が続くようにしておきましょう。

ポイント2：風向き

エアコンの風が直接体に当たると、体が冷えすぎて体調を崩しやすくなります。エアコンの風は体に当たらない向きにし、熱い空気がたまりやすい部屋の上部に向けてサーキュレーターで室内の空気を循環させると効果的です。

ポイント3：湿度

湿度が高いと寝汗をかきやすく、寝心地が悪くて熟睡できないこともあります。エアコンの除湿機能や除湿器などを使って、湿度の管理しましょう。



じどうのみなさんへ ～おうちの人と よみましょう～



被害者にも加害者にもならないために

SNSで誰かが書いていた
悪口の投稿を拡散した
けなのに、訴えられた。

簡単な作業で10万円。高校生でも
OK! と言われて引き受けた「闇
バイト」だった。気づかないうち
に、犯罪に加担してしまった。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にも
のってもらっていたら個人情報特定され、「ばらされた
くなければ裸の自撮りを送れ」と脅された。

夏休みは自由な時間ができる
分、普段とは違うトラブルに巻
き込まれることがあります。自
分の言動ひとつで自分を含めた
誰かが傷つく可能性を想像する
ことが大切です。

困ったときは
迷わず大人に相
談を。



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



- 小粒でサラサラ
- においが少ない
- 乾きやすい

悪い汗



- 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



プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなと思いますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

しっかり準備運動をして、水に入る
前に体中の筋肉をやわらかくしてお
きましょう。体がかたまったらだ
と、急に泳いだ
ときに足がつっ
て溺れてしまう
危険があります。



水分補給

水の中に入ると涼しく、体
もぬれているのでわかりに
くいますが、泳いでいると
きも汗はたくさんかきます。
体の水分が足りなくなると熱中症で倒
れてしまう危険があるので、こまめに
休憩して水分補給をしましょう。

