



令和7年7月17日(木)
港区立高輪台小学校

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。楽しいイベントが盛りだくさんの人も多いのではないのでしょうか。そんな楽しい夏休みですが、気持ちが緩みすぎてしまうと、思わぬ危険と遭遇してしまうこともあります。生活リズムをしっかりと整えて、元気に過ごせるようにしたいですね。全員が元気に2学期を迎えることができるように夏休みも健康に気を付けて過ごしましょう。



なつやす
夏休みも
生活リズム
規則正しい

ほけんしつらいしつじょうきょう 保健室来室状況

(令和6年4月7日(月)~7月11日(金))

けが のべ 517人

びょうき のべ 147人

ごうけい
合計 のべ 664人

がっこうほけんいいんかい かいさい 学校保健委員会を開催しました

7月15日(火)、4年生の児童と全校の保護者を対象に学校保健委員会を開催しました。今回は、アキレス株式会社からシューフィッターの林さんをお招きし、「足育」について話を聞きました。

本校では一足制を取り入れているため、自分の足に合った靴選びがとても大切になります。実際に自分の足の大きさを測定し、思っていたよりも小さかった児童が多くいました。足の大きさを正確に知ることで、自分に合った靴選びができること、また足のアーチの大切さや作り方、正しい靴の履き方や歩き方など様々な話を聞くことができました。児童にも分かりやすい内容で、健康について親子で学べる良い機会となりました。ご参観頂きました保護者の皆様、お足元が悪い中、ありがとうございました。



は 歯みがきカレンダー

ほけんきゅうしよくいいんかい ひと つく は
保健給食委員会の人たちが作った歯みがきカレンダーを配ります。1本1本丁寧に磨くことを心がけましょう。大切な自分の歯を守れるのは、自分自身です。



あき けんこうしんだん 秋の健康診断

●発育測定

9月 1日(月)あじさい 2日(火)6-1
3日(水)6-2、5年生 4日(木)3、4年生
5日(金)6-3、1、2年生 9日(火)6-4

●歯科検診

10月2日(木)4、5、6年生、あじさい
7日(火)1、2、3年生

あせ 徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉をさがそう

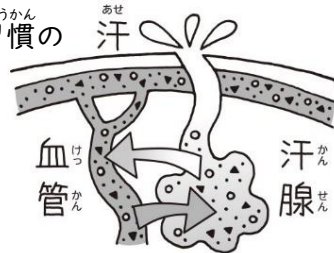
1 あせ 汗の99%は□で できている

あせ みず からだ ひょうめん
汗の99%は水でできています。体の表面から
あせ すいぶん じょうはつ
汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に
逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩です。汗
が乾いた後に塩が白く残るこ
とがありますね。たくさん汗を
かいたときには水だけでなく
えんぶんほきゅう たいせつ
塩分補給も大切です。



2 あせ 汗の原料は □□

あせ つく ばしょ かんせん と こ
汗を作る場所を汗線といい、そこに取り込まれて
いるのは血液です。汗腺では、必要な栄養は体の中
へ、水分は体の表面に出されます。これが汗です。
すいぶん からだ ひょうめん だ
湯船などで汗をかく習慣の 汗
ある人のほうが汗を
作る力が高いと言
われています。



3 わる あせ げん いん 悪い汗はニオイと□□□の原因に

あせ
汗には、よい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんど水分ですが、あまり汗をかく
しゅうかん
習慣がないと汗を作る力が落ちてしまい汗腺の働きが弱まってしまいます。そうする
と、汗をかくと水分以外のものも混ざった悪い汗になってしまいます。悪い汗は熱を逃
がす力が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分なものや雑菌が嫌なニオイの原因
になります。



熱中症 3: 水分 2: 血液 1: 汗

ねっちゅうしょうたいさく

熱中症対策のデジタルブック

あつ きせつ げんき す すいぶんほきゅう たいせつ みな し
暑い季節を元気に過ごすために水分補給をすることが大切だということは、皆さん知って
いますね。からだ あせ は いき からだ ひょうめん すいぶん じょうはつ からだ ねつ
を逃がして体温調節しています。しっかり水分をとる習慣を普段
から心がけましょう。

※キッズエクスプレスさんから「水分補給を忘れずに」のデジタル
ブックを提供して頂きました。2次元コードから御覧ください。

