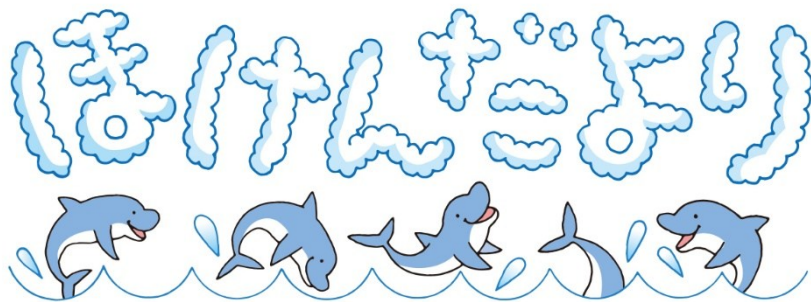
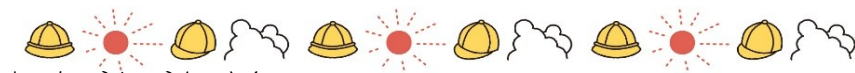




令和8年7月15日(水)
港区立高輪台小学校

夏休み直前号

暑い日が多くなってきました。夏休みまでもうすぐです。長い休みなのでやりたいことがたくさんある人も多いと思います。でも、体調を崩してしまうとその計画は実現しません。学校があるときと同じように、早寝早起き朝ごはんの生活リズムを崩さないようにしましょう。生活リズムは崩れるのはあつという間ですが、整えるのには時間がかかります。なによりも自分がつらい思いをします。夏休みを元気に過ごすためにも、夏休み明けにつらい思いをしないためにも生活リズムを崩さないように心がけて生活をしましょう。



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

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。体は、汗だけでなく、吐く息や体の表面からも水分を蒸発させ、体の熱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次元コードからみてみましょう。



保健室来室状況

(令和8年4月6日(月)～7月11日(土))

けが	のべ	421	人
病気	のべ	92	人
合計	のべ	513	人



★手足口病にご注意ください。



学校保健委員会

7月7日に高輪台整形外科クリニックの理学療法士 北川拓見先生とプロバスケットボール選手 関口サムエル先生をお迎えして4年生の皆さんと一緒に、けがの予防についてのお話を聞きました。

けがを予防する上で、運動前のストレッチはとても大切で、効率的に行うには全身を動かしながら行うのがよいとのことで実際に体を動かして体験しました。また、つま先から飛んでつま先から着地するジャンプのコツなども教えていただきました。

短い時間でしたが、とても有意義な時間を過ごすことができました。お忙しい中、保護者の皆様にもご参観いただきました。ありがとうございます。



あせ 汗について知ろう！



「汗ってベタベタして気持ち悪い」「汗のにおいが気になる・・・」「汗なんてかかなかったらいいのに！」と思っている人はいませんか？汗には大切な役割があるのです。

あせ 汗の種類



あせ においのない汗

●暑い時や緊張した時、全身に数百万個もあるエクリン腺という所から出る。

●1日500～1000ml。

体を動かすとその数倍に。



あせ においのある汗

●わきの下や外耳道など特定の場所にあるアポクリン腺という所から出る。

●タンパク質や脂質を含み、においがある。



あせ 汗の役割



たいおんちょうせつ 体温調節

●汗が蒸発する時

に、体の熱を奪って体温を下げる。

もし汗が出なかったら・・・

体温が上がりすぎて命の危機に!!



すべど 滑り止め？

●手のひらや足の

裏を湿らせて、滑りにくくするため

だったという説も。



じこ 自己アピール？

●大昔は、異性や仲間

にアピールする

役割があった。



あせ 汗の対策



こまめにふき取る!!

●ぬらしたタオルで拭いたり、着替えたりする。



※時間が経つと汗くさくなるのは、汗の成分をエサにして細菌が増えるからです。

あせ 汗 水分補給のコツ

すこ 少しずつこまめに

●のどが渴いたと思う前に。

●運動の前にコップ1杯。

運動中も少しずつこまめに。

長時間運動するときは、塩分もプラス。スポーツドリンクをうまく活用しましょう。



けいそく おこな 計測を行います

☆1,2年生→9月4日(金) ☆3,4年生→9月3日(木)

☆5,6年生→9月2日(水) ☆あじさい→9月1日(火)

体育着を忘れないようにしましょう。計測の時、髪の毛の長い人は頭のとっぺんで結ばないようにしましょう。

は 歯みがきカレンダー

保健委員会のみなさんが作りました。提出は

9月1日です。きれいなカレンダー

が仕上がるように1本1本丁寧に磨きましょう。

