



さくら小学校  
保健室  
2025. 7. 4

毎日暑い日が続いています。プールも始まり、子ども達のうれしそうな声が聞こえてきます。体調を整えるためにも、睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかりと食べてくるようにしましょう！！また、手足のつめが長い人がいます。特に足のつめもチェックして切り忘れないようにしましょう。水とうも必ず毎日学校に持ってきて水分補給をしっかりとしましょう。

## 毎日、朝ごはん食べているかな？

「なんとなく、頭がボーっとする」「ちからが出ない」という人で、朝ごはんをしっかりと食べてきていない人はいませんか？朝ごはんは私たちの体にとって、とても大切な働きをしています。朝ごはんを食べることで、元気に1日過ごすことができます。

### ☀️ 朝ごはんを食べると、いいこといっぱいだよ！

☆体温が上がって体が  
目をさます



☆腸が刺激されて  
うんちが出やすくなる



☆脳にエネルギーが補給  
されて働くようになる



朝ごはんには、寝ている間に下がった体温を上げ、脳にエネルギーを補給し、体が活動できる状態にする役割があります。また、手を動かす、かむ、飲み込むといった食べる行為によって、視覚・きゅう覚・味覚などの感覚を刺激し、活動へのウォーミングアップの役割もしています。

# あせ 汗をたくさんかく生活で元気(せい)かつ(かつ)げん(げん)き(き)に!

つゆ(つゆ) 梅雨(しき)の時期(す)を過ぎると、気温(きおん)は上がり(あ)はじめ(なつ)夏(なつ)めいてきます。みなさん、汗(あせ)をかいていますか?

「汗(あせ)をかくのは嫌(いや)だ」、「汗(あせ)は汚(きた)い・くさい」、「汗(あせ)をかかないようにしたい」と思(おも)っている人(ひと)がいます。しかし、汗(あせ)は体温(たいおん)を調節(ちようせつ)しているとても大切(たいせつ)な存在(そんざい)です!

**あせ 汗(あせ)をかくしくみ**

① 暑い(あつ)と感じ(かん)ると、  
のう(のう) 脳(あせ)が「汗(あせ)を出(だ)して!」と指令(しれい)を出す

② 汗(あせ)腺(かんせん)から、  
汗(あせ)が出る

③ 皮(ひ)ふに出(で)た汗(あせ)が  
蒸(じよう)発(はつ)するとき、  
からだ(からだ) 体(ねつ)の熱(ねつ)をうばい取る

④ 涼(すず)しく感(かん)じる

人間の(にんげん) 体温(たいおん)は 37度(とせんご)前後(ご)で一定(いってい)に保(たも)たれています。それは脳(のう)が皮(ひ)ふの暑(あつ)さを感じ(かん)ると、体温(たいおん)が上がり(あ)すぎないように汗(あせ)をかいて体温(たいおん)を下げ(さ)げているからです。

**あせ 汗(あせ)をかくのが苦(にが)手(て)な人(ひと)**

- 急(きゆう)な暑(あつ)さに、体温(たいおん)調節(せつ)ができなくて、だる(だる)くなったり、熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)になりやすくなる
- かい(あせ)いた汗(あせ)はベタベタ(べたべた)していること(こと)が多い
- かい(あせ)いた汗(あせ)が乾(かわ)きに(にく)く、くさ(くさ)くなりやすい

**あせ 汗(あせ)をかくのが得(とく)意(い)な人(ひと)**

- 暑(あつ)さを感じ(かん)ると汗(あせ)をかくので、体温(たいおん)調節(せつ)ができる。熱(ねつ)中(ちゆう)症(しやう)になり(にく)い
- かい(あせ)いた汗(あせ)はサラ(さら)サラ(さら)している
- かい(あせ)いた汗(あせ)はすぐ(すぐ)に乾(かわ)き、くさ(くさ)くなり(にく)い

## ほけんしつより

歯(しか)科(か)検(けん)診(しん)が終(お)わり、歯(しか)科(か)検(けん)診(しん)の器(き)具(ぐ)が入(はい)ったバケツ(けつこうじゆう) (結構(けつこう)重(おも)い)を持(も)ち上(あ)げようとしたとき、思(おも)わず声(こゑ)がで(で)てしま(しま)いました。その声(こゑ)を聞(き)いて、保(ほ)健(けん)室(しつ)で休(やす)んでいた5年(ごねん)生(せい)が、さっ(さつ)と手(て)伝(でん)いに来(き)てく(く)れて重(おも)いバケツ(はこ)を運(はこ)んでく(く)れました。ものす(す)ごく、うれし(うれ)しかったです。あ(あ)りがと(と)う😊