



錦小学校

保健室

2024. 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。

ほけんしつより

最近どんどん、新しいアプリが入ってきています。そのアプリの使い方が難しく、困っていたところ、6年生の女の子がサラッと教えてくれました。その教え方も本当に分かりやすくて感動でした。ありがとう😊

あせ 汗をたくさんかく生活で元気に!

つゆ 梅雨の時期を過ぎると、気温は上がりはじめ夏めいてきます。みなさん、汗をかいていますか?

「汗をかくのは嫌だ」、「汗は汚い・くさい」、「汗をかかないようにしたい」と思っている人がいます。しかし、汗は体温を調節しているとても大切な存在です!

あせ 汗をかくしくみ

① 暑いと感じると、
のう 脳が「汗を出して!」と指令を出す

② 汗腺から、
あせ で 汗が出る

③ 皮ふに出た汗が
じょうはつ 蒸発するとき、
からだ 体の熱をうばい取る

④ 涼しく感じる

人間の体温は 37度前後で一定に保たれています。それは脳が皮ふの暑さを感じると、体温が上がりすぎないように汗をかいて体温を下けているからです。

あせ 汗をかくのが苦手な人

- 急な暑さに、体温調節ができなくて、だるくなったり、熱中症になりやすくなる
- かいた汗はベタベタしていることが多い
- かいた汗が乾きにくく、くさくなりやすい

あせ 汗をかくのが得意な人

- 暑さを感じると汗をかくので、体温調節ができる。熱中症になりにくい
- かいた汗はサラサラしている
- かいた汗はすぐに乾き、くさくなりにくい

かた
～おうちの方へ～

歯科検診の結果は、6/11 (木) 全員にお渡ししています (所見がない方にもお渡ししています。) なお、受診しても「所見なし」となることがあります。これは学校での健康診断がスクリーニング (所見の疑いがあるものを選び出す) であるためです。

