ほけんだより
7月号

令和８年７月３日
八幡小学校
ほけんしつ

梅雨も本格的になり、雨の日が続いています。雨が降っていても子どもたちは元気いっぱいです。休み時間には体育館で体を動かして遊んでいる子もたくさんいます。

じめっとした季節、心も体もなんだか気合いが入りにくく感じる時もありますね。そんな時こそ、生活リズムを整え、リラックスしながら過ごしましょう。夏休みまでもう少しです。ファイト！

気になる汗のはなし

暑くなってきて、汗をたくさんかく時期になりました。汗をかくとベタベタ気持ち悪かったり、においも気になったり・・・
汗をかいたときの正しい対応をお伝えします！



なぜ汗をかくのか



暑いときや運動したとき、脳が「体を冷やせ！」と命令するから。体温を下げる大切な働き

汗をそのままにしておくと…



- あせもやニキビ、かぶれなどの皮膚トラブルやにおいの原因に・・・
- 体が冷えてカゼをひいてしまうことも

汗をかいたらすぐにすること



☆タオルやハンカチでやさしくふく（ゴシゴシはNG）
☆着がえられるときは着がえる
☆水分補給





学校でできること



- 汗をかいた後は必ずふく
- 着がえられるときは着がえる
- 腕や顔を洗う
- 水分補給

おうちの方へのお願い





- 汗ふきタオルやハンカチ、着がえの準備をお願いします
- 毎日おうちでシャワーや入浴をして体を清潔に保つようにしてください

熱中症予防にも



汗をかくことは悪いことではありません。汗が蒸発するときに体温を下げるので、熱中症の予防になります。逆に暑いのに汗が出なくなったときには要注意です！

こまめに水分補給をして、熱中症になるのを防ぎましょう。