



2025. 7月号
橋本小学校
NO. 5
【家庭数】

汗には、「いい汗」と「悪い汗」があるのを知っていますか？汗のもとには血液であり、汗腺と呼ばれる部分で必要以上のミネラルが排出されないように調整されています。

「いい汗」とは、この調整がうまくいっているときの汗です。さらさらしている、においのない、乾きやすいなどの特徴があります。一方、調整がうまくいかず、水分とともにミネラルや老廃物などが流れ出てしまうのが「悪い汗」です。肌がべたべたしたり、気になるにおいがしたりします。この「悪い汗」によって身体に必要な成分が失われると、夏バテや熱中症のリスクが高まる原因になります。「いい汗」をかいて、健康にすごせるように、以下のことに注意しましょう！

- 水分補給を心がける
- 室内の温度を28℃前後に保つ
- 湯船につかる
- バランスの良い食事をとる
- 適度な運動をする



今年度も、各校の代表者が一堂に集うコンクールが開催され、本校からも6名参加しました。コンクールでは、代表者が学年ごとに歯と口の健康状態について審査を受け、優秀な児童について表彰されました。歯と歯茎の健康は、楽しくお話をしたり、おいしくものを食べたりするためにとても大切です。みなさんも、自分のお口の健康を意識して、毎日の歯磨きを大切にしましょう！

今年の学年代表

※先日ご家庭に配布させていただいた「ほけんだより」をご覧ください

夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！
感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

- 手洗い・うがいをする
- 栄養バランスのよい食事をとる
- 水分をしっかりとる
- クーラーの温度を調整し、室内外の気温差を小さくする
- 夜はぐっすり寝る

熱中症予防にプラス 手のひらの冷却

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切ですね。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります

この夏はこれをやめよう！

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

- エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる**
暑いといつエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。
- 冷たいものばかり飲むのをやめる**
体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとみましょう。夏の室内でも「温活」を。
- 朝寝坊をやめる**
生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

それぞれの歯にも特徴と役割があります

- 切歯**：食べものをかみ切るのが得意だよ
- 犬歯**：食べものを切り裂くのが得意だよ
- 臼歯**：食べものをすりつぶすのが得意だよ

ごはんを食べるとき、つい飲み物が流し込んでいませんか？それぞれの役割を果たせるように使っているか、食事の際に注目してみましょう。

はししょう げんき 橋小っこ元気もりもりカード

期間：6月16日(月)～6月22日(日)

橋小では、年3回、自分の生活習慣をふりかえり、これからの生活を整えていくために、『橋小っこげんきもりもりカード』に取り組んでいます。毎日、12個ある「元気のもと」に「O」をつけていき、1週間が終わったあとに「O」の合計を出します。そして、合計の数を元にグラフを作成して1週間の生活のふりかえりします。

2～6年生の皆さんは、昨年度も取り組んでいるので、まず自分の目標を立てて、がんばって自分の目標を達成させていってください。

1年生の皆さんは、お家の方と相談しながら1週間お家で「O」をつけ、また学校に提出してくださいね。

<お家の方へ>
☆今週から第1回目のもりもりカードが始まっています。1週間の取り組みが終わった際には、お子様と一緒に生活をふりかえり、「お家の方から一言」のご記入をよろしくお願い致します。

ふりかえり後の提出締め切り：6月26日(木)

☆土・日や習い事のある日の過ごし方は、お子様と相談していただき、睡眠時間や学習時間、余暇の時間を調整してください。

☆自己管理できる力をつけるのが目標です。ご協力をよろしくお願い致します。