

ほけんだより7月

令和7年7月1日 龍野小学校 保健室

梅雨があけ、暑い日が続いています。まだ7月なのに・・・とも思いますが、夏はこれからが本番です。夏を元気に乗り越えるためにも、しっかりと睡眠をとること、ご飯を朝・昼・夜、3食しっかり食べること、身体を動かして暑さに慣れることが大事です。熱中症に注意しながら、暑さに慣れていきましょう。

あせ 汗をかくことはとっても大事です！

あせ ひみつ 汗の秘密

汗の出るところを「汗腺」といいます。
1日にかく汗の量は500～1000ミリリットルといわれています（運動量によって差があります）。
眠っているときにも約200ミリリットルの汗をかいています。

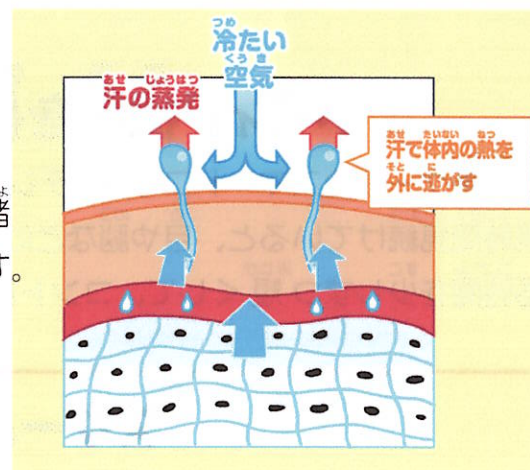


500ml ペットボトル
1～2本分の汗！！

あせ 汗をかくのはどうして？

汗は体の体温が上がったときに、脳が指令を出して汗を出します。そしてその汗が蒸発するときに、体の熱を一緒にとっていくことで、体の温度を下げる働きをしています。

つまり、汗をかくのは、体の中から熱を出して、体温が上がりすぎるのを防ぐためなのです。



ちゅうい 注意！ あせ 汗をふかないでいると・・・

汗をかいたとき、ついそのままにいませんか？
汗をそのままにしていると、次のようなトラブルが起きることがあります。

- ・あせもができて、かぶれる
- ・かぜをひく
- ・においが気になる



あせ 汗をかいたら

- ① すぐにふく
- ② 着替える
- ③ お風呂に入る



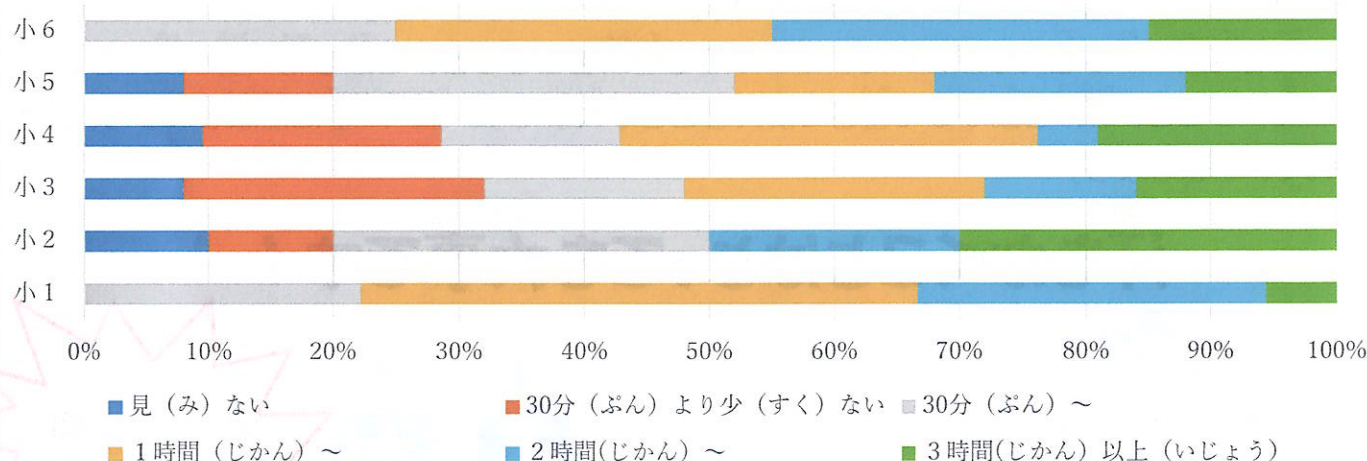
※①②③で清潔に過ごしましょう。
もちろん水分補給も忘れずに。

★チェンジチャレンジ SNS について

これまで毎月0のつく日はチェンジチャレンジ SNS の日となっていました。7月より甲佐町
内統一して毎月10日に変更となります。

令和7年度 龍野小学校メディアの使用状況 調査結果（生活アンケートより）

学校がある日に、テレビ・DVD・YouTube・TikTokを
どのくらい見ますか？



上のグラフは龍野小学校のメディアの使用状況です。「学校がある日に、テレビ・DVD・YouTube・TikTokをどのくらい見ますか？」という質問で、2時間以上見ているという人が学校全体で約33.6%いました。

メディア機器を長い時間使い続けると...



携帯ゲームやスマートフォン、テレビ、パソコンなどからは、強い光が出ています。この光を長時間見続けると、目や脳などに様々な影響が出ます。健康のために、メディア機器に触れる時間を少しずつ短くして、コントロールできるようになっていきましょう。

スクールカウンセラー来校日

7月11日(金) 2～4時間目の時間



児童のみなさんや保護者の方、どなたでも利用できます。
学習のこと、学校生活のこと、友達関係のこと、家庭生活のこと・・・どんなことでも相談できます。守秘義務は必ず守られますので安心してください。
希望される方は、声をかけやすい学校職員へお知らせください。