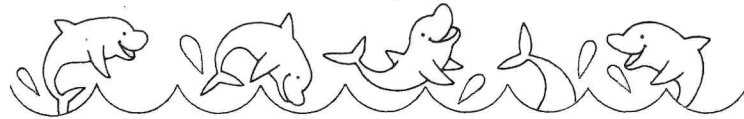
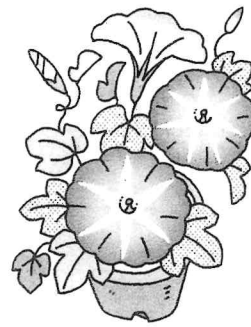


すくすく湯出っ子



なつやす
夏休み
みごろ



№.5 令和8年7月14日 湯出小保健室坂本

夏休みを元気にすごそう

いよいよ楽しみな夏休みがやってきました。外で遊んだり、おでかけしたりすることが多くなると思いますが、急にあつさがきびしくなるこの時期は体調をくずしやすいです。いつも以上に生かっリズムに気を付けて、夏休み中も楽しく元気にすごしましょう。



はや
早ね 早おきを
しよう



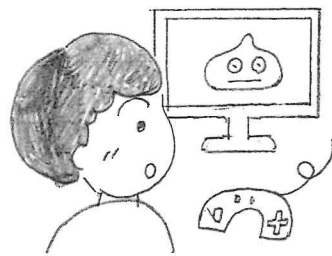
あさ
朝ごはんを食べよう



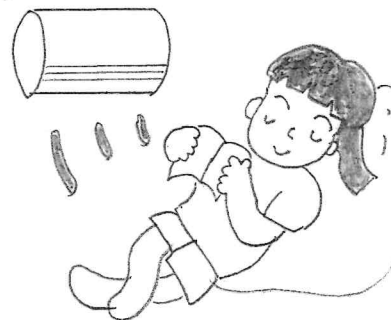
ぐあいのわるい
ところはなおして
おこう



つめ
冷たいもののとりすぎに
注意しよう



テレビやゲームは
時間をきめよう



クーラーのかけすぎに
注意しよう



ゆてしょうがっこう ほけんしつ
←湯出小学校ホームページ「保健室」のQRコードで

す。こちらからもご覧になれます。

今気をつけたい夏の感せんしょう



手足口病

口の中や手足に
ほっしんが出る。
ねっが出ることもある。



ヘルパンギーナ

高いねっが出て、
のどに小さな
水ぼうがたくさ
んできる。



いんとうけつ まくねっ (プールねっ)

高いねっが出て
目が赤くなったり
のどがいたくなっ
たりする。

手あらい、うがい、十分なすいみんで かんせんしょうをよぼうしよう

おうちのかたへ

いよいよ子供たちにとって待ち遠しかった夏休みがやってきました。夏休みは楽しい行事がたくさんあり、つい夜更かしをして、生活リズムがくずれることが多いようです。休み中も学校がある日と同じようなリズムで過ごせるようにお家の方の声かけをお願いします。

また、夏休みは時間をかけて病気を治療するチャンスです。眼科や歯科等が未治療の方は早めに医療機関の治療や指導を受けられ、お子様が健康な状態で生活を送ることができるようをお願いいたします。
※裏面もお読みください。夏の衣服についての資料です。



ほけん通信

おうちの人と
いっしょによみましょう

湯出小、学校8年7月14日発行

夏を快適に過ごせる衣服を選ぼう

指導 横浜国立大学 教育学部 教授 薩本 弥生 先生

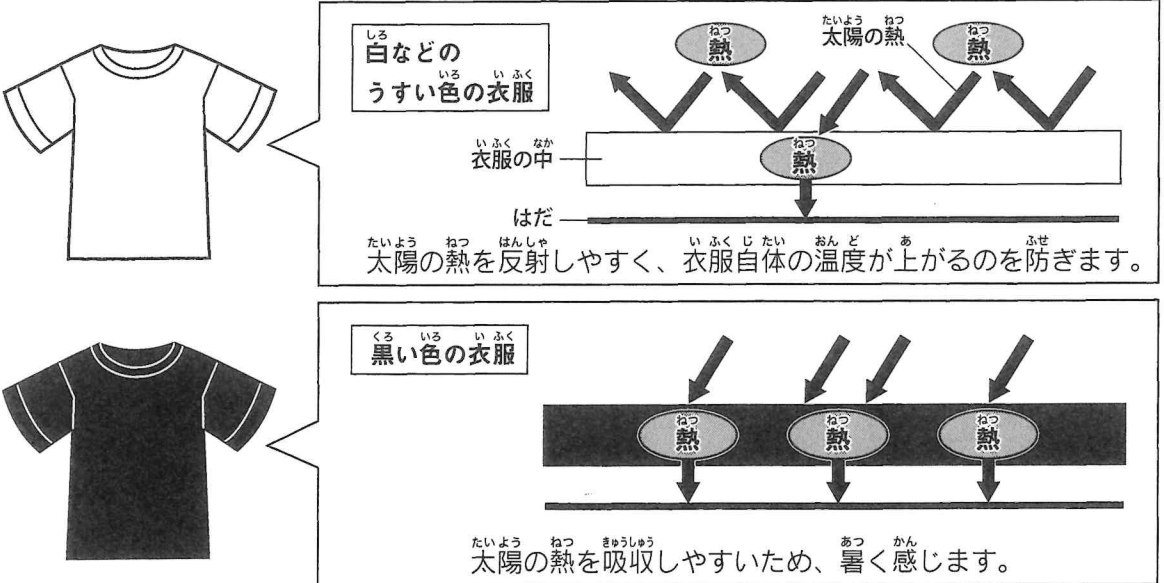
あせを多くかく夏は、体から出た熱が衣服の中にこもるうえ、べたつきやすくなります。
快適に過ごせる形状、色、素材の衣服を選び、体を清潔に保ちましょう。

“空気の通り道”をつくって熱をにがそう

えり元やそで口などが開いた形の衣服を着ることで、布とはだの間に“空気の通り道”ができて、体から出た熱が外へにげるため、すずしく感じます。

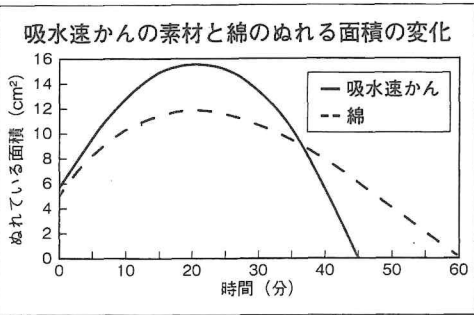


身につける衣服の色によって感じる「暑さのちがい」



暑い時期を快適に過ごすために

あせを吸収して、かわきやすい素材の衣服を選ぼう

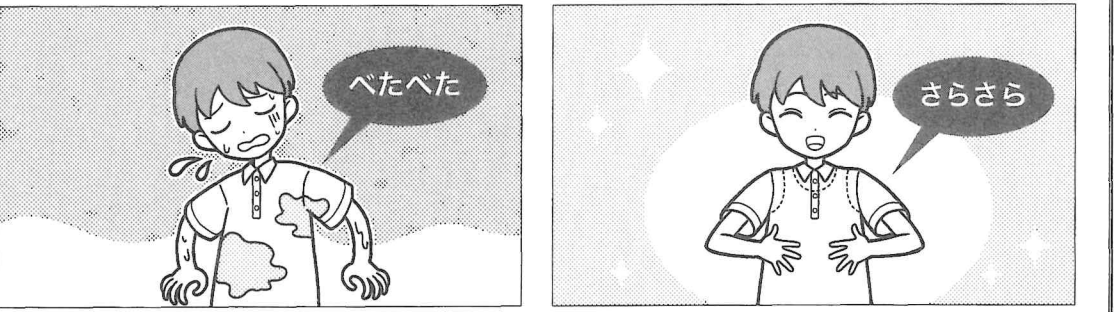


左のグラフは、綿と吸水速かんの素材のぬれ広がる面積と、かわくまでの時間を比べたものです。
どちらの生地も水を吸いますが、吸水速かんの素材は、水分を吸収してぬれている面積が綿よりも大きく、早くかわきました。
このことから、綿よりも吸水速かんの生地のほうがあせなどの水分を多く吸収して、早くかわくことがわかります。

出典：薩本弥生ほか「運動発汗時の肌着の熱水分量移動」『横浜国立大学教育学部紀要1教育科学』6：118-124、2023年から一部抜粋

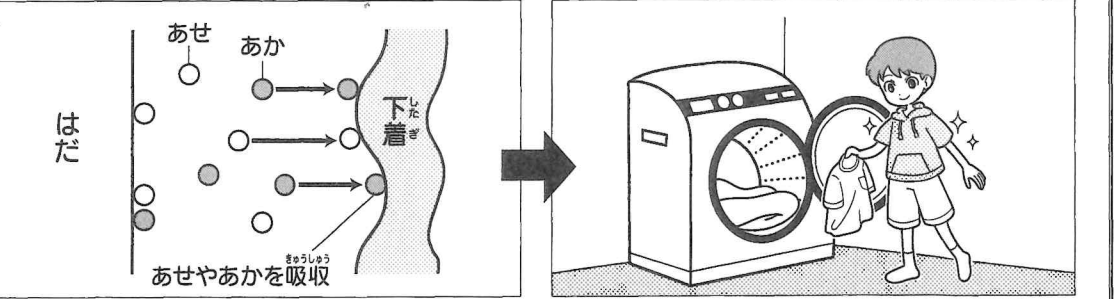
あせによる“べたつき”を、下着を着て防ごう

夏は、衣服の中に熱がこもりやすく、あせを多くかきます。暑い日にあせを吸収しにくい衣服を着るときは、下着を着てあせを吸わせると、体がべたつかずに快適に過ごせます。



下着の上に衣服を着たとき

あせをたくさんかいたら着がえよう



衣服や下着は、あせを吸収するだけではなく、汗をたくさんかいたときは、衣服をそのままにせずに、すぐ着がえるようにしましょう。