



ほけんだより7月号

がっこう
月号

令和8年7月10日

松梅校小学部

保健室

なつ かいてき す いふく えら 夏を快適に過ごせる衣服を選ぼう!!

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。



あつ じ き かいてき す 暑い時期を快適に過ごすために



★ くうき とお みち ねつ 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。



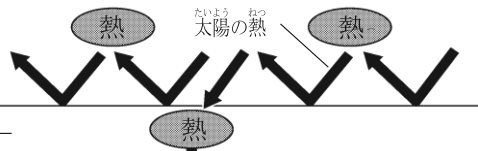
★ み につける衣服の色によって感じる「暑さのちがい」



しろ
白などの
うすい色の衣服

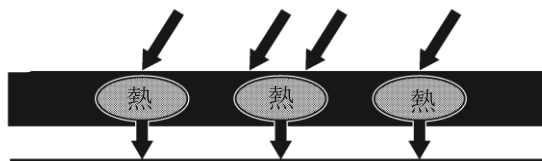
いふく なか
衣服の中

はだ
たいよう ねつ はんしゃ
太陽の熱を反射しやすく、衣服自体の温度が上がるのを防ぎます。

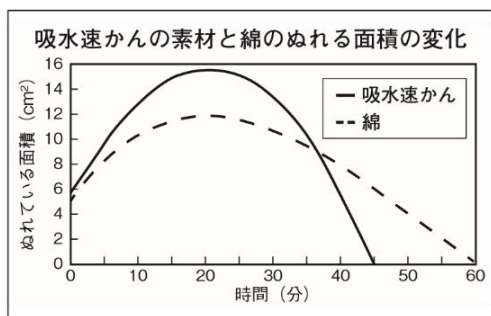


くろ いろ いふく
黒い色の衣服

たいよう ねつ きゅうしゅう
太陽の熱を吸収しやすいため、暑く感じます。



あせを吸収して、かわきやすい素材の衣服を選ぼう



ひだり
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方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。

あせによる“べたつき”を、^{した}ぎ^きふせ^{ふせ}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。

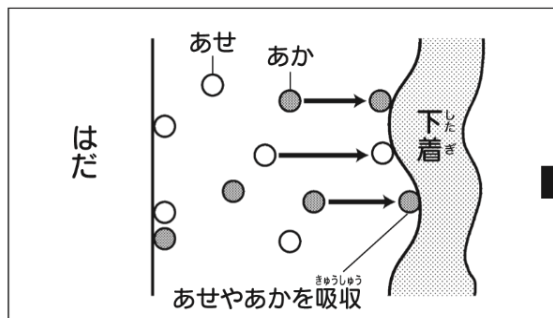


はだの上に直接衣服を着たとき



^{した}ぎ^きふせ^{ふせ}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なく、汗をたくさんかいたときは、衣服をそのままにせず、すぐ着がえるようにしましょう。



汗をたくさんかいたときは、衣服をそのままにせず、すぐ着がえるようにしましょう。

出典：少年写真新聞社 小学保健ニュース



★「早ね、早おき、朝ごはんチェックシート」について★

6月の食育月間に、「早ね、早おき、朝ごはんチェック」を実施しました。

子どもたちは、毎日のチェックに加えて、しっかり1週間を振り返ることもできていました。

- ・早ね早起きをしたら、よくねむれました。
- ・にがてな早ねをがんばれた。
- ・毎日、早おきをして、朝ごはんを食べてよかった。早くねるようにしたい。 など…



毎日のチェックの手伝いや応援のコメントなど、チェックシートへのご協力ありがとうございました。

健康は、規則正しい生活のもとになり立ちます。成長期であるこの時期に、健康的な体の基礎を作ってもらいたいと願っています。



★衛生に気を付けた生活について★

6月の生活のめあては、「衛生に気を付けて、健康な生活をしよう」でした。急に気温が上がり暑くなってきたこともあり、熱中症についての話と、高温多湿の梅雨は特に菌が繁殖しやすいので、食中毒を防ぐためにも、改めて手洗いの仕方などについて生活朝会で話をしました。

先日、平年（7月19日）より11日早い梅雨明けが発表され、今後35℃以上の猛暑日が予想されています。引き続き、衛生に気を付けながら熱中症対策も心がけてほしいと思っています。