



国見小学校 保健室 令和8年7月1日発行

7月7日は七夕です。七夕には、願い事を書いた短冊を飾りますね。短冊に書く願いごとは、元々は織物が上手だった織姫にあやかって、上達したいことを書く風習だったといわれています。七夕には、ぜひ自分の夢や願いごとを短冊に書いてみてください。願いごとに向かって一歩ずつがんばることも、夢や願いを叶える大切な力になりますよ。

あせ きせつ 汗をかく季節です！

★汗にはどんな役割があるの？

暑い日に運動をしたり、外で遊んだりすると、汗が出てきますね。汗の一番の役割は「体温調節をすること」です。体温が上がると、体は汗を出します。汗が皮膚の表面で乾くときに熱をうばい、体を冷やしてくれるのです。

★汗をかける体は、暑さに強い！

運動不足やエアコンの効いた部屋で過ごす時間が長いと、汗をかく機会が減り、体が本来持っているはずの「汗をかく働き」が弱ってしまうことがあります。もし汗をかけなかったら、体に熱がたまり、熱中症になりやすくなってしまいます。そうならないためにも、日頃から「早寝早起きをする」「朝ごはんをしっかり食べる」「運動や体を動かす遊びをする」「こまめに水分を摂る」などをして、暑さに負けない体を作っていきましょう。

★汗をかいたら…

大切な役割を持つ汗ですが、そのまま放っておくと、べたべたして気持ちがよくないだけでなく、皮膚の病気の原因になってしまいます。ですから、汗をかいたときには、早めにタオルで拭くようにしましょう。また、体の中の水分も減っているので、水分補給も忘れずにしておきましょう。

☆7月の保健目標☆

なつ けんこう す 夏を健康に過ごそう

★冷たいものが恋しい季節です

暑い日が続くこの季節は、つついアイスや冷たい飲み物に手が伸びてしまうという人も多いと思います。でも、冷たいものの摂りすぎでおなか冷えると、消化の働きが弱まって食欲が低下し、栄養が不足して、その結果、体力が落ちて夏バテにつながってしまうことがあります。また、病気から体を守る役目をする免疫細胞の約7割は腸にいるため、おなか冷えて腸の活動が鈍ってしまうと、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症にかかってしまうリスクが高まります。冷たいものはおいしいけれど、食べ過ぎ・飲み過ぎには注意しましょう。

★夏バテに負けない！夏野菜パワー

暑い夏に収穫できる、トマトやナス、キュウリなど、色の濃い夏野菜には、体にこもった熱を内側からクールダウンしてくれるという嬉しい働きがあります。また、これらの夏野菜には、紫外線を浴びた肌や体を守るビタミンA・C・Eがたっぷり詰まっています。給食や家での食事では、ビタミンA・C・Eがたくさん詰まった、旬の夏野菜を、好き嫌いせず、少しでも食べてみましょう。旬のパワーを味方につけると、夏バテ知らずの体になれますよ。

7月13日はナイスの日 素敵（すてき）なことを探してみよう

ナイスの日 チャレンジ

- ① 周りの人や自分の行動を観察して、ほめたく
なるような素敵（すてき）なことを探してみよう
- ② 「ナイスプレー」などのように
「ナイス〇〇！」と伝えてみよう
(心の中でだけでもOK)
小さなことでも大丈夫です。この日はいつもより
前向きな気持ちで、周りに目を配ってみませんか。

