

令和6年7月1日  
北区立明桜中学校保健室  
校長 菊池 修一  
養護教諭 養護教諭

いつもより遅い梅雨の季節が始まりました。雨が続くと、昼休みに校庭で遊べる日も少なくなってしまうですね。休み時間を教室で過ごすとき、安全に行動できていますか？「教室で〇〇と追いかけてっこをされていて転んだ」、「自分の席に座っていたら後ろから騒いでいた人がぶつかってきた」などなど・・・教室内でけがをして保健室に来る人が増えています。自分がけがをしないよう、周りの人にけがをさせないよう、落ち着いて生活することを心がけましょう。

## 夏休み中に治療しよう

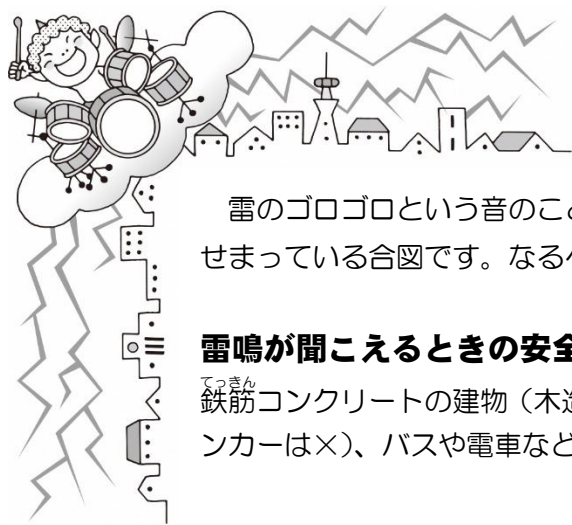


今年度の定期健康診断が全て終了しました。対象者へ受診勧告を配布しています。受診勧告を受け取った人は、夏休みのうちに治療を済ませ元気に夏休み明けを迎えられるようにしましょう。受診報告書は、学校に提出をお願いします。

7月以降は、臨時の健康診断があります。健診実施日が近づきましたら、お知らせを配布いたします。

## 7月臨時健康診断の予定

| 日時     |        | 検診・検査項目      | 対象者                | 場所  |
|--------|--------|--------------|--------------------|-----|
| 18日(木) | 13:40～ | 岩井臨海学園事前健康診断 | 保健調査の内容から対象となった1年生 | 保健室 |



かみなり

## 雷に気をつけよう！

雷のゴロゴロという音のことを、「雷鳴」といいます。雷鳴が聞こえたら、雷が落ちる危険がせまっている合図です。なるべく早く安全な場所に避難しましょう。

### 雷鳴が聞こえるときの安全な場所とは・・・

鉄筋コンクリートの建物（木造の場合は全ての電気器具や壁から1m以上離れる）、車（オープンは×）、バスや電車など

雷での死亡理由の1位は広い平地に立っていたことです。2位は木の下での雨宿りです。木よりも人間の体の方が電気を通しやすいため、木に落ちた雷の電気が人間の体を通して流れてしまうのです。雷鳴が聞こえるときの、木の下での雨宿りはやめましょう。

# 徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉をさがそう

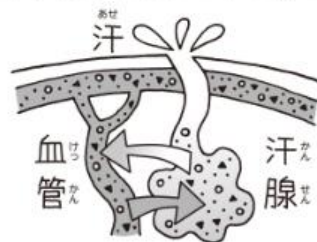
## 1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



## 2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



## 3 悪い汗は二オイと□□□の原因に

にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていると汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。



上手な水分補給



汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！

こたえ：①水／②血液／③熱中症



だんだんと暑い日が増えてきました。こまめな水分補給や帽子をかぶるなど、みなさん暑さ対策はできているでしょうか。

生活習慣が乱れていると、熱中症になりやすいです。睡眠時間が短いと、疲れがとれず体温を調節するはたらきもうまくなりません。朝ごはんを食べずに生活していると、エネルギー不足で体が暑さに対応しにくくなります。暑い夏を健康に過ごすために、自分の生活を見直してみましょう。