

ほけんだより 6月



令和8年5月22日

墨田区立八広小学校

校長 近藤 幸弘

養護教諭 大住 久美子

あせ 汗のひみつ



きおん あ あつ かん うんどう たいおん あ
気温が上がって暑さを感じたり、運動して体温が上がったりすると、汗をかき
ます。どうしてでしょうか？

あせ じょうはつ からだ ひょうめん ねつ うば あせ
汗は蒸発するとき、体の表面の熱を奪います。つまり、汗をかくことで、
わたくし からだ たいおん あ ちょうせつ わたくし からだ
私たちの体は体温が上がりすぎないように調節しているのです。私たちの体
って、すごいですね！

あせ たいおんちょうせつ つぎ ころ
しっかり汗をかいて体温調節できるように、次のことを心がけましょう。

うんどう そとあそ
・ふだんから運動や外遊びをする。



ふろ はい
・お風呂に入る。



すいぶん あせ えんぶん
・こまめに水分をとる。（たくさん汗をかいたときは、塩分もとる）



夏がくる前に、体を暑さに慣れさせよう！

まいにちすこ 毎日少しずつ1～2週間続けると体が暑さに慣れて、熱中症になりにくくなります（暑熱順化）



基本はしっかり
汗をかくこと



毎日、少しずつでも
運動しよう



お風呂でしっかり
湯船につかり



汗をかいたら
こまめに水分補給

保護者の方へ

歯科検診が始まります。必要な児童には治療勧告のお知らせを配布します。お知らせがあった場合、早めに歯医者さんを受診して治療してください。特に、生えかわったばかりの新しい歯はむし歯になりやすいので、注意が必要です。

歯科検診

5月29日（金）5，6年生

6月3日（水）3，4年生

6月10日（水）1，2年生



しっかり歯みがきをしてから登校させてください。

欠席した場合、学校歯科医の先生（平野歯科）を受診していただきます。