

雨が降り、じめじめした日が続いています。今後、心配されるのが熱中症です。6月には、軽い熱中症の症状で保健室に訪れた子供が、数名見受けられました。早寝早起き、栄養バランスのよい朝ごはんをしっかりと食べるなど、まずは生活リズムを整え、熱中症になりにくい体づくりを心がけましょう。



7・8月の保健目標

暑さに負けない元気な体をつくろう

徹底分析！汗のひみつ

に入る言葉を
探そう

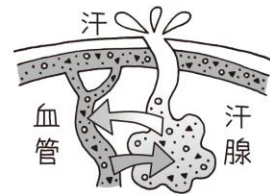
1 汗の99%は で できている

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、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 において の原因に

汗 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 においての原因になります。



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
この夏を元気に
過ごしましょう！

熱中症予防のかぎは生活習慣

私たちの体は、汗をかくことで皮膚から熱を逃がし、体温調節を行っています。しかし、急に蒸し暑くなったり、無理な運動をしたりすると、この熱を逃がす機能が追いつかなくなって、体温が急激に上昇し、熱中症になります。

この体温を調節する機能は、生活習慣に大きく関わっています。

こんな生活をしていませんか？

- 夜更しすることが多い。
- 朝ごはんを食べないことがある。
- 冷房の効いた部屋でごろごろしていることが多い。
- そうめんや冷たいものなど、あっさりしたものを食べるが多い。
- お風呂は湯船に浸からず、シャワーをすることが多い。
- のどが渇いてから、水分補給をしている。

※ チェックが多いほど、熱中症のリスクが高い生活習慣です。



熱中症を予防する生活習慣

睡眠をしっかりとり

1日8時間程度の睡眠と、早寝・早起きで、生活リズムを整えましょう。夜は冷房を活用して、眠りやすい室温にしましょう。



入浴や軽い運動で汗を流す

お風呂はシャワーですませず、湯船に浸かって汗を流すようにしましょう。室内でできる軽いエクササイズや筋トレもおすすめです。



栄養バランスのよい食事を摂る

米・肉・魚・野菜・卵など、栄養バランスのよい食事を摂りましょう。肉や魚には、糖質をエネルギーに変えるビタミンB₁も豊富です。



のどが渇く前に水分補給をする

入浴前後や起床時、寝る前など、飲むタイミングを決め、30分に1回程度、こまめに水分補給をしましょう。



保健室よりお知らせ

1 「健康診断結果のお知らせ」について

保護者会の折に、「個人別健康診断結果報告書」をお渡しします。例年配付していた「健康カード」は、事務簡素化のため廃止します。なお、治療や検査が必要なお子さんには、「治療カード」を渡しています。普段は忙しくて、なかなか治療に行けない人も、ぜひ、この夏休みを利用して、治療を終えるようにしてください。

2 「夏休み歯みがきチェックカード」実施について

本校では、基本的な生活習慣の定着を目指して、家庭学習強化週間に合わせたメディアコントロールと、歯みがき指導に力を入れています。学校でも指導を行っているところですが、夏休みの機会を利用して、ぜひ、お子さんの歯みがきの様子を見てあげてください。

7月の予定



検査項目等	実施日	対象学年	備考
立山宿泊 事前健康診断	7月11日(木)	6年	半袖体操服、短パンを着用してくる。