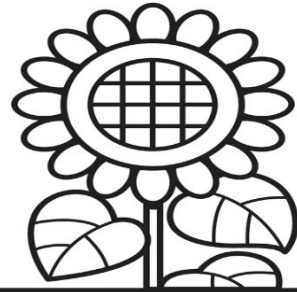


# ほけんだより

新座市立新開小学校 校長 八代 剛  
令和6年6月28日 養護教諭 柳世 梢



梅雨が明け、いよいよ夏がやってきます。暑くなり始めのこの時期は、体が暑さに慣れていないために体調を崩しやすくなります。生活リズムや食事の内容に気を付け、元気に過ごしていきましょう。

## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

**夏**は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

### ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしなくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



熱中症予防

## かきくけこ

**か** まんは禁物



**き** ゆうに暑くなる日は注意



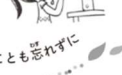
**く** ろい服は避けよう



**け** んごうな人も油断しないで



**こ** まめに水分補給



マスクをはずして休憩することも忘れずに

## WBGT をしていますか？

WBGTとは、気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた指数です。

保健室前に、WBGT（あつさ指数）を1時間おきに計測したものを掲示しています。

31℃以上になったら、運動は中止して、涼しい場所で過ごすようにしましょう。

## まいにちチェック！あつさしすう(WBGT)

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほげあんぜん

◎「ほげあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで！

## 病院受診をお願いします！

6月20日で、5年生の脊柱側弯症検診を除く全ての健康診断が終了しました。治療勧告書がお手元にある場合は、早めの受診をお願いいたします。特に、歯科健診では、5本以上むし歯がある児童が7名以上いました。むし歯は自然に治ることはありません。乳歯のむし歯であっても、口の中のむし歯菌が増殖しているので永久歯もむし歯になりやすかったり、歯並びに影響が出たりします。早めの受診をお願いいたします。

動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

①ネコ ②カメ ③ウマ



### こた 答えは…①と③

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかきやすい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えるので、汗をかかなくてもいいのです。



# 夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌が真っ赤になった!?  
それは**日焼け**じゃ!

太陽の光に含まれる紫外線によって皮膚が刺激を受けて起こります。  
日焼けは「やけど」と同じ状態。ひどい場合は水ぶくれになることも。



こうなる前の/  
おすすめアイテム

日焼けしてしまったら...

まずは冷やす!  
流水や濡れタオルを使ってみよう。  
クリームを塗って保湿することも忘れずに。

草の多いところで遊んでいたらチクツ!  
それは**虫刺され**じゃ!

血を吸う習性のある虫(蚊、ブヨ、ダニなど)や、毒を持った虫(ハチ、毛虫、ムカデなど)が原因。刺されたところから虫の唾液や毒が皮ふに入り、炎症が起きます。

こうなる前の/  
おすすめアイテム

虫に刺されたら...

こすらず流水でよく洗おう!  
かゆみや腫れがひどいとき、気分が悪いときは、すぐ病院で受診を。

首のまわりやひざの裏がかゆくてしょうがない!?  
それは**あせも**じゃ!

ひじやひざの裏、首など、汗のたまりやすいところで汗腺(汗の出口)がつまって起きます。  
かきむしると、とびひになってしまいます。

こうなる前の/  
おすすめアイテム

あせもになったら...

かきむしるのはダメ!  
こまめに汗をふいたりシャワーを浴びるなど、肌を清潔に保とう。

熱中症予防のキホン!

睡眠をとる

朝ごはんを食べる

水の中でも熱中症に注意

水分をとる

夏休みは計画的に

## 6月の保健室

6月は、6年生の修学旅行がありました。実行委員を中心に、子供たちで考え、協力し合う姿がたくさん見られました。「小さな先生がたくさんいますね」と言われるほど、子供たち同士で状況に応じた行動ができていました。さすが6年生ですね。素敵な時間をありがとうございました。

プライベートな話ですが、初めて高尾山に登りました。初心者でも登りやすい山ですが、「蛇滝コース」を選択したところ、非常に辛かったです。ぜひ、興味のある方は、高尾山登っててくださいね。

日に日に暑さが増していきます。気温が高いときや屋外ではマスクを外して熱中症対策をお願いします。近隣の小学校では、胃腸炎が流行っています。換気や手洗いをしっかりしましょう。