

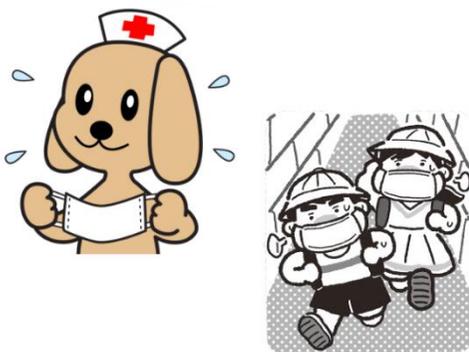


R4.7.4  
服間小学校  
保健室

7月の保健目標 夏を健康に安全にすごそう

あつい日が続いていますね。熱中症になる心配があるので、学校でも、「**体育の授業**」や、「**休み時間の外あそび**」、「**集団登校・下校中であついとき**」「**そのほか息苦しさを感ずるとき**」は、マスクをはずすように声をかけています。

友だちや大切な人を守るために必要なマスクですが、あつい時期は息苦しいと感じたときに自分で考えて外すことも大切です。外したときは、「人とソーシャルディスタンス(おおよそ2m程度)をとってから話すよう心がける」などの工夫をしましょう。



～保健委員会のとりくみ紹介～

★歯みがき劇ミニムービーを作成しました★

6月の委員会や休み時間に練習をして、保健委員がペープサードのキャラクターを使った歯みがき指導劇のムービーを作成しました。「太郎君」と「歯一ちゃん」を「おし歯菌ミュータンズ」たちから守るため、「歯みがきマン」たちが、歯みがきのコツを教えました。

残った食べかすをエサして、おし歯菌たちが出した「歯こう」が原因でおし歯などの歯と口の病気が起きてしまいます!



歯ブラシは、先がつぶれないように、やさしく当てましょう。みがく時のコツは、1本ずついいねいにコチョコチョコみがくことです。消しゴムで丁寧に汚れを消す感じでみがきましょう。



歯ブラシは「えんぴつ」のように持つと、ムダな力が入りすぎず、細かくみがきやすいです。



～熱中症対策★学校でもお家でも気をつけましょう!～

今年は、梅雨明けもはやく、6月下旬から「熱中症警戒アラート」がでている日もありました。学校では、教室でのクーラーの使用の他、熱中症対策のため、このようなことをしています。



★熱中症指数(WBGT)計の設置

校庭や体育館に熱中症指数計を置いてあります。あつさの指数が高い場合は、体育の授業内容を変更したり、休み時間の運動制限をしています。



★お茶の貸し出し・経口補水液や塩分タブレットの準備

保健室には、お茶が足りなくなってしまう児童のために、ペットボトルの麦茶が準備してあります。ペットボトルのお茶を貸し出した場合は、同程度のサイズのもの返却をお願いします。

また、経口補水液や塩分タブレットを用意し、脱水の疑いがある場合、すぐに使用できるようにしています。校外学習などの行事で熱中症のおそれのある場合は、予防のため、塩分タブレットなどを配付する場合があります。

★ミスト機能つき扇風機などの設置

児童玄関にミスト付き扇風機を、体育館に大型扇風機を準備しています。休み時間の運動中や、徒歩での登下校前後に使用しています。元気にからだを動かして、少し汗ばんだ後、休憩のために涼みにくる子が多いです。



熱中症対策にも しっかり朝ごはん・睡眠を!

熱中症対策のためには、塩分などのミネラル分も必要です。栄養バランスの良い食事をとりましょう。とくに、しっかり朝食を食べてくるようお願いします。

食欲ないという人もいるかもしれませんが、「菓子パンだけ・・・」など栄養バランスの悪い内容や、食べる量が少量だと、必要な塩分やエネルギーが足りず、熱中症になりやすくなります。みそ汁やスープなどを+1品することもおすすめです。



睡眠不足だと、体調がわるくなりやすく、熱中症にもつながります。最近、夜もあつく、寝苦しいときもあると思います。体の冷えすぎには注意が必要ですが、エアコン(26~28℃程度)などを活用し、睡眠がとりやすいようにしましょう。また、睡眠中も汗をかくので寝る前や起きた後などに水分補給をするといいですね。

## ～健康チェック表～

### プール学習の参加についても

### 忘れずに〇・×のチェックをお願いします



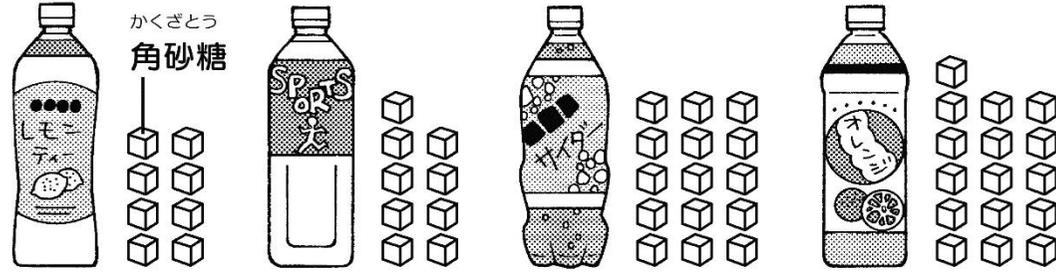
安心・安全なプール学習・感染症対策のため、毎朝の健康チェック表の「プール授業に参加できる体調ですか?」の欄が未記入の場合は、入水できないこととしています。

もしも、お子様の健康チェックカードの記入忘れに気づいた場合は、プールの授業時間までに学校ご連絡をいただけるとありがたいです。

プール不参加の児童のみなさんには、あつさ対策をしながらプールサイドで水泳授業の見学をしてもらっています。(体調の悪い場合や、気温が高く熱中症の危険性がある場合は、保健室など校内で過ごしてもらっています。)

申し訳ありませんが、プール学習のある日は水着などの準備物と合わせて、毎朝の健康チェックに記入漏れがないか確認をよろしく願いいたします。

## ペットボトル症候群に気をつけよう



清涼飲料やスポーツドリンクには、大量の糖分が含まれていて、飲み過ぎると血糖値が上昇する「ペットボトル症候群」になることがあります。飲み過ぎには注意しましょう。

# 夏の肌トラブル研究所

外で長時間遊んでいたら肌真っ赤になった!?  
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ッ!  
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)が詰まって起きます。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。

## 知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 **温熱効果**

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。

その2 **浮力効果**

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。

その3 **水圧効果**

お風呂の中では、胸回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。

3つの効果で体を癒すお風呂って...  
**すごい!**

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

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、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

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られるので、汗をかかなくてもいいのです。