

# 保健だより 7月

野木町立野木小学校 H27.7.1

梅雨空と晴れ間が交互に続いた6月。しとしとと降る雨の日は、室内ゲームで遊んでいたようです。晴れ間が見られた時には、思いっきり外遊びに夢中になっている子どもたちを見かけます。顔を真っ赤にし頭まで汗びっしょりになって遊んでいる姿にはパワーを感じます。きっと授業中と休み時間の切り替えが上手にできているのでしょうね。

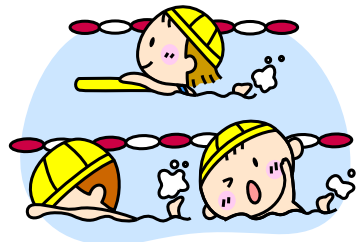
さて、これからは夏本番。今年は、どれだけ暑くなるのでしょうか。熱中症予防や水分補給への意識付けのために水筒を持参しています。毎日、水筒持参で登校する姿に、ご家庭にもご協力いただいていること、積極的に水分補給へのお声かけをしてくださっていることに対し感謝しております。

今学期が元気に締めくくられますように。



## ほけんもくひょう

- 夏に体を鍛えよう
  - 進んでプール指導に参加しよう。
  - 水分の補給を心がけよう。
- 病気の予防や治療をしよう
  - むし歯の予防や治療をしよう。
  - 夜の歯みがきを習慣づけよう。治療が済んでいないむし歯を治そう。
  - 健康診断・体測の結果を基に自分の成長を見直そう。



## 夏の果物（スイカ）

夏には夏の体が必要とする果物が出回るものですね。スイカもその一つ。たくさんのカリウムが入っています。夏ばて防止にも効果があるようです。



## 健康診断の結果をまとめています。

- むし歯がないお子さんは1年生に多く、処置が済んでいるお子さんは2年生多いことがわかりました。
- 治療勧告を行ったお子さんでも、むし歯の保有半数が2本以下と少ないことや、早々に治療されるご家庭が多く歯の健康への関心が高い事がわかりました。
- \*夏休み号でも、簡単にお知らせします。

## 熱中症予防

### 熱中症はなぜおこる？



### 熱中症の症状を知っておこう

分類	症状	重症度
I度	めまい・失神（立ちくらみ） 筋肉痛・筋肉の硬直（こむらがり） 手足のしびれ・気分の不快	
II度	頭痛 吐き気 嘔吐 倦怠感・虚脱感（ぐったりする・力が入らない） 軽い意識障害（いつもと様子が違う）	
III度	II度の症状 意識障害（呼びかけや刺激への反応がおかしい） けいれん 手足の運動障害（まっすぐ走れない・歩けない） 高体温（からだに触ると熱い）	

## 熱中症は予防できます

- 暑い日はぜったい無理をしない
- 適当に休憩する。頑張り過ぎない
- こまめに水分補給する

### 上手に水分補給しよう

- 軽い脱水状態のときはのどの渇きを感じません。
- このため、
- 運動を始める前に水分補給
  - のどが渇く前に水分補給
  - 激しい運動をするときは30分に1回
  - 大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
  - 冷たい飲料（5～15℃）を用意する



- からだを暑さに徐々に慣らしていく
- 汗を吸う・すぐ乾く素材のものを着る
- 炎天下では、帽子をかぶる
- 下からの反射熱を吸収しやすい黒い服は避ける
- 集団活動中は、お互いを配慮する
- 気分が悪いとき、気軽に言える雰囲気をつくる

## 水分補給を！

一日で、約 2.5 L の体内水分が失われます。

普通に生活（息をする・汗をかく）しているだけで、約 1.0 L の体内水分が失われます。それに比べ体内で作られる水分量は、0.3 L。意識して水分補給に心がけたいですね。

体内からでる量は、  
汗や息・うんちで **1.0L**。  
おしっこで **1.5L**

体から出た量を補うために体内に必要な量は、**2.5 L**

体内でつくられる量は、0.3L。そのため、不足分を飲み物や食べ物で取りましょう。目安は水分で 1.2L、食べ物から 1.0L です。

汗をたくさんかいた時には、さらに多く取りたいですね。