

# ほけんだより



練馬区立早宮小学校  
校長 今村 理恵  
養護教諭 村上 恵美子  
平成28年7月15日発行  
(家庭数配布)

先月は、水痘（水ぼうそう）1名、溶連菌感染症14名、咽頭結膜熱（プール熱）3名、流行性角結膜炎（はやり目）1名がいました。気温・湿度が高く、じめじめした日が続きますが、頭から汗をかいて、顔を真っ赤にして、子供たちは元気に遊んでいます。また、虫刺されも多いようで、皮膚トラブルが多くなる時期です。きちんと汗を拭いて皮膚を清潔に保つために、ハンカチやタオルの準備をお願いします。

## 親子でチャレンジ! どっちが正しい!?

同じような二つの絵ですが、違うところが3つあります。  
熱中症、夏バテの対策として正しいのは、A、Bどちらでしょうか?

熱中症にならないためには?

**A**

**B**

● 水筒を分けて飲む ●  
● 水筒を分けて飲む ● ● 水筒を分けて飲む ●  
● 水筒を分けて飲む ● ● 水筒を分けて飲む ● ● 水筒を分けて飲む ●

正しいのはA

夏バテしないためには?

**A**

**B**

● 水筒を分けて飲む ●  
● 水筒を分けて飲む ● ● 水筒を分けて飲む ●  
● 水筒を分けて飲む ● ● 水筒を分けて飲む ● ● 水筒を分けて飲む ●

正しいのはB

## アトピーと汗の意外な関係

「アトピー性皮膚炎は汗をかくとひどくなる」とこれまで常識のように言われてきました。でもその汗が、皮膚を正常に保つために必要だという見方が強まっています。

### ●「発汗」と「かいた後の汗」●

発汗すること自体は良いことですが、その汗を放置するとかゆくなります。つまり、大切なのは「かいた後の汗」のケア。

特に炎症が起きやすい部分の汗を水道水で洗い流す、おしぼりで拭くなど、適切な対応ができるなら、汗はこわいものではないのです。



軽く持ち運びやすく、ふたが開閉できるペットボトルは、暑い季節の水分補給に便利なアイテムですね。でも、中身が残った状態での取り扱いには、ちょっと注意が必要です。

### ！ 破裂に注意 !

少量でも中身が残っていると、ペットボトル内部の圧力が高くなり、突然破裂することがあります。特に、直射日光のあたる場所や閉めきった車内・室内など、高温になる場所で起こりやすいので気をつけましょう。

### ！ 食中毒に注意 !

直接、口をつけて飲むため、口の中の雑菌が入って繁殖することがあります。なるべく早く飲みきりましょう。



# 夏を元気にすごそう

## 夏バテを予防しよう

### 夏バテとは

暑さのせいで食欲がなくなったり、冷たいものとり過ぎで体調をくずしたり、内臓の働きが低下したりする症状のことをまとめて「夏バテ」といいます。

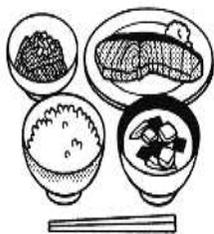
早起早ねをする



適度に運動をする



栄養バランスの良い食事を食べる



適度に水分をとる



部屋を冷やしすぎない



## どうして人間は汗をかくの？

汗ってベタベタするから嫌い。  
悩み相談 汗をかく意味ってあるのかな？

回答者 ウサギくん

何を言っているんだい！ 僕たちは汗をかかないから、とっても暑さに弱いんだ。人間は汗で体温調節ができるからうらやましいな。

汗はからだの中の熱を外に出して、体温調節をする大事な役割をしています。では、上手に汗をかくには…

- エアコンは28℃くらい
- 適度に運動をする
- めるま湯につかる

汗をかいて、暑さに強いからだづくりをしたいですね。

## 昔の人の暑さ対策

エアコンがなかった昔前。どうやって涼んでいたのかな？ おばあちゃんから学んでみよう！

### 昔の知恵① 打ち水

朝や夕方、日陰に水をまくのよ。水が地面の熱を奪って涼しくなるの

### 昔の知恵② 風鈴

風鈴の音をきくと、自然の風を感じて、涼しい気分になるわ

### 昔の知恵③ 夏野菜

きゅうり、トマト、ナスなど夏野菜はからだを冷やす効果があって、夏バテ予防にもなるのよ

この夏は、エアコンをガンガンにつけず、昔の知恵で涼んでみよう。

## 出かける前に伝えてね

