

# すこやか

平成 29 年 (2017)

5 月 10 日

南町小学校 保健室

## はんそでぞい!

夏を思わせる暑い日が多くなりました。急に暑くなったばかりは暑さに慣れておらず、熱中症も心配です。学校では、半袖姿の先生方とは対照的に着込んでいる子が目につきます。もちろん元気で半袖のTシャツ姿の子どももたくさんいますが・・・

朝の天気予報で「今日の日中の最高気温は〇度です。」とよく放送されています。人間の快適気温は18℃～22℃と言われています。朝の気温予想が16℃を超えるようでしたら、お子さんの服を半袖にしてください。最高気温が16℃以下でも元気のいい子なら半袖で十分です。

ちよっぴり寒かったら休み時間からだを動かしてみませんか？

成長する子どもたちには寒かったり、暑かったりの気温の変化に対応できる力が必要です。

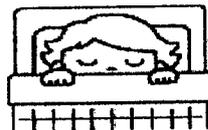
今から皮膚をきたえていく準備をしましょう。

### 子ども時代は

## 早送りもリピートもできない

子ども（学童期、小学生）は胎児期（おかあさんのおなかの中にいる時）について、人生で一番からだが発育・発達するときです。

### すいみんは成長の王様



子ども時代は友だちとしっかり遊び、しっかり学び、ぐっすり眠ることが重要です。

**寝ることに関しては大人と子どもでは質や量もまったく違います。**

### 休日は思いっきり朝寝坊!!

睡眠のリズムを狂わせる問題は、休日はゆっくり朝寝坊することだと最近は言われています。目が覚めたらお昼だったなんてことはないですよ。

### なかなかおむれない

子どもからこんな声を聞きます。眠る直前までテレビ・ゲームがついていませんか？画面に映る光が脳を刺激して眠りを妨げます。また昼の運動量はどうでしょうか。とても心配になります。みなさんの眠りはどうですか？

子どもだけでなく大人も自分の眠りに心配はありませんか？昼の活動量が夜の質のよい睡眠につながります。

### 熟睡中に分泌される成長ホルモン

成長ホルモンは大人も子どもにも分泌されます。子どもの時に分泌される成長ホルモンは骨を伸ばし、筋肉を肥えさす働きがあります。寝る子は育つの諺はその通りです。

\*大人の成長ホルモンの働きは身体の傷んだ細胞を修復する働きがあります。夜更かしすると肌が荒れるのも成長ホルモンの不足からです。



## これからは注意が必要です。(暑さ慣れしていないこの時期)

### 子どもはおとなより熱中症になりやすい。

#### 熱中症ってどんなもの？

暑いときに長時間運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して、汗がでなくなり、体温がうまく調節できず熱があがります。

#### 現れる症状は

のどの渇き、頭痛、気持ちが悪い、心臓がドキドキ、手がしびれる、足のけいれん  
発熱・・・重症になると意識がなくなり命にも関わります。



日射病…暑い日、直射日光の下で激しい運動をした時に起こる。

熱射病…暑い日、体育館などで激しい運動をしたときになどに起こる。

熱中症は「あれ？おかしいな？」と自分で気づくときには、もう手遅れ・・・の可能性もあります。これからはいつも以上に体調管理に注意しましょう。

のどが渇いたと感じる前に水分補給、休息をとりましょう。

### 熱中症かなと思ったら

- ・ひかげのすずしいところで休む。
- ・すずしい部屋に連れていく。
- ・洋服のボタンやベルトをはずし、体を楽にする。
- ・頭、首、脇の下を保冷剤やぬれタオルで冷やす。
- ・冷たい水やお茶、スポーツドリンクを飲む。

学校の水筒は水やお茶に限定されていますが、特に暑い時は少し塩を入れるといいと思います。  
お出かけやスポーツの習い事などのときはスポーツドリンクをお勧めします。

### 長い髪はむすばせましょう！

暑くなると、首にまとわりつき、暑さを倍増します。髪は結んで登校させてください。手首にゴムをつけているのに教室での学習時や、体育の授業で髪の毛を結んでいない子がいます。  
文字を書くときに邪魔になったり、手元が影になったりして、視力にも影響があり、姿勢も悪くなります。また、給食のときも髪が邪魔になっています。

5月15日(月)・・・原検査2回目提出日です。新しい容器が必要な人もいます。12日に配布予定です。

### 自分で爪切れますか

子どもは新陳代謝が良いので一週間に一回程度の爪切りが必要です。しかし、3、4年生でも「自分で爪が切れない」という子がいます。伸びていることに気づいたら自分で切れるようにチャレンジさせましょう。最初はへたっぴーでもだんだん上手になりますよ。