

すこやか

平成 29 年 (2017)

9 月 9 日

練馬区立南町小学校

保健室

気温の変化に気をつけて！水筒持たせてください！

9月入ってもさっぱりしません。夏を思わせる暑い日はなかなか戻って来ません。しかし、湿度も高く過ごしにくいです。来週より運動会の練習も校庭で2時間練習が始まります。すると「暑い！暑い！」。水分補給の水筒持たせてください。最近涼しいためか水筒持参の子どもたちはやや少なめです。練習にも熱が入り、たくさん汗をかきます。吸収のいいスポーツドリンクなどを少し薄めて持たせてください。最近のどの痛みやせきが出ている児童、腹痛でお休みする児童が目につきます。体調管理をお願いします。

あせふきタオルをもたせてください。

計測を行っています。身長は半年で4cm以上も伸びている子もいます。特に、4、5年生の女の子は急に背が伸び始めました。第二次性徴が始まっているのでしょ。

私たちの体の中にある汗腺（汗のでるあな）は300万～500万個とされています。そのなかで活動しているのは約200万個です。赤ちゃんも大人も同じ数の汗腺があるわけですから、大人より子どものほうが汗かきなわけです。

一晩寝るとコップ1杯分のあせをかくとされています。外で中休みに、わずか20分遊んできただけで流れるように汗をかいています。体育着は毎日持ち帰り、洗濯をして、代わりに白のTシャツをもたせてください。それと一っしょに汗ふきタオルも持たせてください。汗をふくだけでなく、顔を洗ったりするとき役に立ちます。

食べる体力

体重減少が気になります。計測で4月からの体重が減ってしまっている子どもたちが目に付きました。夏休み中たくさん食べなかったのでしょうか？子どもの体重減少は心配です。隠れた病気がなければいいのですが。暑くなると食欲が落ちて、食べられなかったりします。しかし、夏場に激しくスポーツをする子どもたちは食べられることが勝敗につながっていきます。甲子園で野球をする高校生は毎食丼3杯を、試合の時は5杯を食べると言われてるそうですよ。

たくさん食べられるよう体力もつけていきましょう。からだの中で脳が一番食いしん坊です。勉強をするためには脳にエネルギーが必要です。勉強で頭を使う子どもたちは、朝食を食べることが大事なことです。絵に描いたような食事でもなく、食欲がないときはバナナ1本に牛乳、シリアル（コーンフレーク等）はビタミン、ミネラル、食物繊維が含まれているのでいいですよ。シリアルの食事は、日本人には抵抗があるかもしれませんが、シリアルの中身もずいぶんいろいろなものがミックスされていて、内容が進化しています。外国人のアスリートたちも利用が多いようです。

からだのかたさとは・・・ 走ったり、ボール運動は得意なのに、マット運動や跳び箱は

苦手という子どもがいます。特に最近の子どもたちは体が硬い。柔軟でないと言われます。子どもたちのからだの硬さは、骨の成長に比べ、筋肉や腱の成長が追いつかず、短いためだと考えられます。幼稚園のころは手のひらが床についたのに、学年があがりからだを前屈させると「あいたたと」いうことになります。自然のなかで育つ子どもなら、骨も、筋肉、腱も自然に伸びるのですが・・・子どもと言っても4～5時間は机に向かっていたり、部屋で動いたとしてもたくさん動いているわけではありません。どうしても筋肉が伸びる機会が少ないからしかたないかもしれません。からだを柔らかくするのに近道はありません。柔軟体操を毎日5分でもいいから毎日続けてみませんか？からだの柔らかさはけが防止につながります。

水は買うもの？

私たちが飲んでいる水。最近では、たくさんの種類がお店に並んで

います。水道水はおいしくない、塩素が心配という話も耳にします。

確かに、田舎で飲む水、井戸の水とくらべると「ちょっと」とおもうかもしれません。しかし、水道水もおいや味も改善されてきています。「ぬるい」はしかたがないけれど、学校で水分補給をしないほうが体に悪いとおもいませんか。