

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 4 cm 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うか。

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には役に立ちます。

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いるそうですよ。

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なくても、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。