

ほけんだより

都内の新型コロナウイルス感染者数の増加が続いています。感染力が強く、子供たちへの感染例も増えているデルタ株の流行で、緊急事態宣言が延長されています。熱がなくても感染している場合もあり、軽い喉の痛みや、鼻水・体のだるさなど、軽い風邪症状とほとんど見分けはつきません。熱がなくても決して無理をせず、風邪症状がある場合は、体調が整ってから登校しましょう。また、同居のご家族の体調不良の際にも、欠席扱いにはなりませんので、自宅待機を積極的にご検討ください。

また2学期も、この暑さの中、マスクを着用して学校生活を送ります。屋外での体育や休み時間、外で遊ぶ場合は、熱中症予防のため、人との距離を十分に保ってマスクを外しましょう。

汗だくになって、マスクを着用したまま走って遊んでいる姿を見かけることがありますが、熱中症になる恐れがあり、非常に危険です。水筒や汗拭きタオルを持参し、こまめに汗を拭いたり、水分を補給したりしましょう。

「早ね早起き朝ごはん」で、体の免疫を高め、元気に1日をスタートしよう!

つかれたとき

つかれた脳と体を休ませ、健康な状態に保とうとするはたらきがあり、ねむくなります。

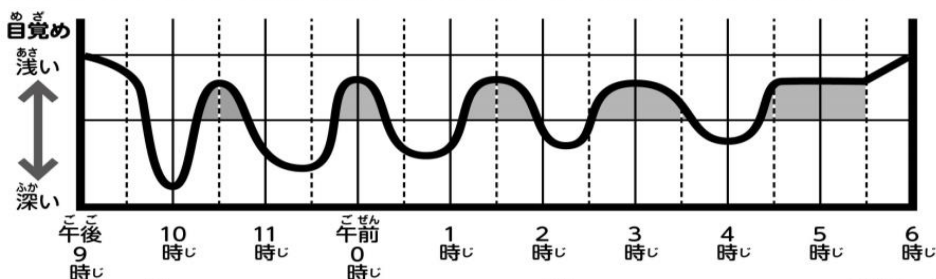
夜ねるとき

脳に備わっている体内時計は、日中は活動し、夜は休むようセットされているため、ねむくなります。

●ねむっているとき… レムすいみんとノンレムすいみんをくり返しています。

★レムすいみん(浅いねむり)…体だけ休んでいる

★ノンレムすいみん(深いねむり)…脳も体も休んでいる



*ねむりに入ってすぐのノンレムすいみん(深いねむり)のときに、一番、成長ホルモンが出ます。

●成長ホルモンのはたらき… 脳でつくれ、血液にのって全身へ。

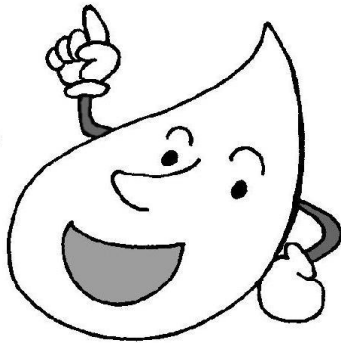




「あせ」は、なにでできている？

あつい日には、じっとしていてもあせが出てきますね。その「あせ」は、なにでできているか知っていますか？

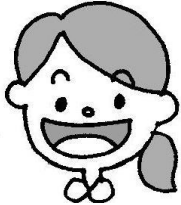
やく 約99%はみずです。



のこりのやく 約1%はしお えんぶん 塩(塩分)でできています。

あと、すこ 少(少し)だけうそ 尿素やにゅうさん 乳酸というものがはいっています。

たくさんあせをかくと、からだの中からみず と しお えんぶん 水と塩(塩分)がへってしまいます。だから、あせをたくさんかいたときは、みず 水分だけではなく、えんぶん 塩分もほぞう 補給しなくてははいけません。



「あせ」はどうして出るの？

あせは「ひふ」の「毛あな」からあせ で、たいおん (からだの温度) をさげ、たいおん たか 体温が高くなりすぎないようにたいおん 調節しています。「ひふ」がかんそうするのを防ぐはたらきもあります。

こんなときにも「あせ」が出ます！

きんちょうしたり、どきつとしたとき からいものや、すっぱいものを食べたとき



あせをかいて、そのままにしておくと「あせも」になったり、からだがかえりすぎでかぜをひいたりしてしまいます。あせをかいたときは、きれいなハンカチやタオルでふいておきましょう。



9月の保健行事

9月 2日(木)	計測 5年	9月 7日(火)	計測 3年
3日(金)	計測 4年	8日(水)	計測 1年
6日(月)	計測 2年	9日(木)	計測 6年・すずしろ