



平成29年7月8日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川沙織

はじめとした蒸し暑い日が続いています。梅雨の晴れ間には、休み時間汗びっしょりかいて元気に遊ぶ子供たちの姿が見られます。その汗をそのままにしておくと、冷房のついた教室では体が冷え風邪をひく原因になってしまいます。汗ふきタオルを持ちすぐに汗をふく、下着を着て吸湿性を高めるなどの工夫ができるようご家庭でも声掛けをお願いします。

また最近、蚊に刺され皮膚が腫れる児童を多く見かけます。校内ではムヒを塗り、冷却などの対応しかできません。処方されている薬などがある場合は、担任に連絡の上持参し、保健室で対応することもできますのでその際はご相談ください。

先月(6月)の感染症状況・・・溶連菌感染症4名、感染性胃腸炎2名

もうすぐ楽しい夏休み。おやつを食べる機会も多くなるのではないのでしょうか。とってもおいしいおやつですが、食べ過ぎ・・・や食べるものを少し気にしてみてください！



4g

一日に必要な砂糖の量は、体重1kgにつき1gが理想。

「低学年は20g程度」  
「高学年は30g程度」に抑えると良いことになる。

どのくらいお砂糖が入っているのかな？

- ・ショートケーキ1個・・・約41.3g
- ・ドーナツ1個・・・約22.7g
- ・カップアイス1個・・・約17.5g
- ・クッキー1枚・・・約2.75g(10枚27.5g)
- ・チョコレート1ダース・・・約60g



一日食事で平均15～17g程度の砂糖を消費していると言われています。するとおやつで消費できる量は5～15g程度です。毎日食べると砂糖の摂り過ぎです。

甘いおやつは3～4日に1回が理想。

お砂糖入りのおやつを食べる時は、飲み物はお砂糖0のお茶や牛乳などが良い。

## おすすめ

田柄小の調理員さんたちに理想のおやつを聞いてみました。

素材の甘みを活かし、砂糖を少なめにした手作りスイーツがおすすめ

- ・バナナの Pound ケーキ ・豆乳ドーナツ ・おからクッキー ・ぶどうゼリー
- ・ココアプリン ・豆腐とバナナスイーツ ・旬なとうもろこしや果物 ・おにぎり
- ・ところてん おせんべいなど



## 暑さに強い体をつくるために



9月に運動会があります。例年の暑さであればまだ残暑が厳しい日々の中、練習をしなければなりません。夏休みに体を動かさない生活を続けていると、熱中症にかかりやすくなってしまいます。ぜひこの夏休みに暑さに強い体をつくり運動会に備えてください。そのために・・・

### 汗をたくさんかく体にしましょう



暑い時、私たち人間の体は、体温が上がらないように体の水分、特に血液中の水分を汗として出します。汗は乾く(蒸発する)時に体の熱を奪うため、体温が下がるのです。そのため、汗は熱中症を予防してくれています。この汗をかく能力が高いか低いかで暑さに強い体かどうかかわかるのです。

では、汗をかく能力を高めるには・・・



『暑い』という温熱刺激を繰り返し受けることにより高まります。



そのために・・・

### 日頃から運動しよう

日頃から運動を習慣的に行っていると、運動自体が温熱刺激になっているため汗をたくさんかける身体になりやすくなります。ぜひ夏休みのプールに積極的に参加したり、朝夕の涼しい時に公園で遊んだりしましょう。



### 冷房の温度を考えよう。

気温がちょっと高いからといってすぐに冷房をつけてしまうと、体には暑さの繰り返しにより温熱刺激がなくなってしまうため、汗をかける体が変わっていきません。しかし、暑いのに我慢しすぎると熱中症にかかることもありますので注意が必要です。人の体は5℃以上の温度変化に対して大きな熱ストレスを感じると言われています。暑い日に冷房を使う場合も外気温より5℃低い設定くらいにしましょう。

汗をかいたら必ず水分の補給が必要になります。『汗のち水分補給』を忘れず、楽しい夏休みを過ごしてください。



夏バテを予防し、楽しい夏休みを過ごそう!