



平成30年7月6日  
練馬区立田柄小学校  
養護教諭 浅川沙織

梅雨が明け、暑い日が続いています。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。

先月(6月)の感染症状況・溶連菌感染症 5名、水痘 2名、流行性角結膜炎 1名

## 暑い日によくある行動。でもそれってよくない？

下着を着ないで過ごす。

T シャツ1枚で過ごす児童を多く見ます。下着を着ないと汗が吸収されないため、体がべとついて不快になったり、汗が原因でかゆみが生じたりします。また汗をかいたまま室内に入ると急に冷えて体の不調をまねいてしまいますが、下着があると衣服内の温度の変化を小さくできます。休みの日に汗をかいたらすぐに着替えるというのが一番理想ですが、学校生活では何枚も着替えを持参するというのは難しいですね。そのため、学校では下着を一枚着て過ごすことを家庭でも声掛けしてください。

スポーツドリンクを飲む。

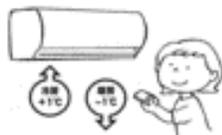
スポーツドリンクはスポーツの時には必要というイメージが子どもにはあるようです。確かにスポーツで大量に汗をかき、脱水症状がある場合は、塩分、ミネラルの補給に必要なこともあります。しかし、小学生の日常的なスポーツ、外遊び等で頻りにスポーツドリンクを飲むと糖分の摂り過ぎになります。『500mlに角砂糖10個分も糖分が入ってます!!』

水分補給としては、やはり水かお茶を飲むのが一番です。



すぐに冷房をつけ、いつも涼しい部屋で過ごす。

保健室では、冷房病?!という症状の子の来室が気になり始めています。体が冷やされ続けると、血管の流れが悪くなり、自律神経系の機能失調が生じます。症状としては、だるさ、頭痛、腹痛、咽頭痛などです。右記に冷房の適切な温度設定について書きましたが、冷房の使い方にも注意し、暑さに慣れる体づくりについてぜひ家族で話をしてみてください。



湯ぶねに入らず、シャワーのみ。

お風呂に入ると、体中の血管が広がり、冷房で悪くなった血液の流れがよくなり、代謝(不要な物は体外に出す働き)も活発にもなります。これが右記の汗をかきやすい体にもつながります。また体を休ませる働きをもつ「副交感神経」が刺激され、リラックス効果が得られるので、ぐっすり眠ることもできます。ぜひ、暑い日もシャワーで済ませず、ゆっくり湯ぶねにつかってください。



## 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、積極的に外遊びをし、楽しい夏休みを過ごしてください。



お知らせ

アタマジラミの報告が先月、今月とありました。アタマジラミは頭皮に寄生し、一般に無症状であるが、吸血部位にかゆみを訴えることがあります。衛生不良と誤解されることがありますが、全く関係なく、風邪をひくのと同じように誰にでも何度でも感染する可能性があります。

アタマジラミに感染した場合、駆除専用のシャンプーがありますので、かかりつけの医師または、薬局で相談してください。また、プール等は、欠席する必要はありません。但し、タオル、くし、帽子を介しての間接接触による感染の可能性はあるため、貸し借りは禁止です。