



令和6年6月3日
練馬区大泉第六小学校
保健室

6月になりました。これから、だんだんと気温が上がり夏の陽気になっていきます。
今のうちに日中外に出て運動したり、散歩をしたりして暑さに体を慣らしていくように
してください。暑さで疲れた日は、お風呂にゆっくり入ってリラックスしてくださいね。
汗をたくさんかくようになってきます。ハンカチを忘れずに持ってくるようにしましょう



天気予報をチェックしよう!

雨が続く梅雨の時期には、天気予報に注目して、次のことに気をつけてね。

①足元を濡らさない…

雨の日は、足元が冷えると、寒さを感じやすくなります。長靴をはいたり、替えの靴下を持参したり、傘やレインコートなど雨具を準備したり、足元が濡れないように気をつけましょう。

②カーディガンなどで調整する

気温が低い日々が続くことを「梅雨寒」と呼びます。ふだん、半そでを着ていても、梅雨寒の日には、カーディガンや上着が恋しくなるかも!? 快適に過ごせるように、上手に上着で調整しましょう。

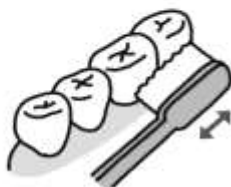
6月4日～10日は歯の健康週間です

正しい歯みがきで、健康な歯に!

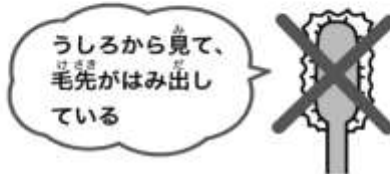
✕ゴシゴシと強くみがく。



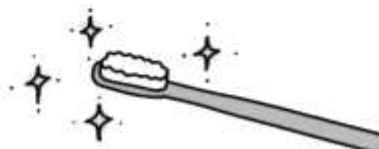
軽い力で、こきざみに歯ブラシを動かすことが基本です。



✕毛先の開いた歯ブラシを使う。



歯に毛先がきちんと当たらず汚れが落とせません。開いてきたら交換を。



✕歯ブラシだけでみがく。



歯ブラシが届かない歯と歯の間は、デンタルフロスを使うとよいです。



もうすぐプール学習がはじまります



プールに入るまえ

●手足のツメを切って耳あかをそうじしておきましょう



●前の日はよく眠りましょう



プールに入ってから

●じゅんぴ運動はしっかりと



●プールにはゆっくり入りましょう(飛びこまない)



●目、耳、のど、うつりやすい皮膚の病気がある人はなおしておきましょう



●からだの調子はいいですか？



●プールサイドで走らないように



●シャワーをよくあびましょう

6月10日から水泳指導が始まります。定期健康診断で眼科や耳鼻科、内科のお手紙をもらっている人(目や耳の病気、聴力、皮膚の状態に関するお手紙をもらっている人です。姿勢や聞こえ、視力ではありません。)は、プール開き前にお医者さんにかかり、水泳の可否を判定してもらってください。

まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



熱中症を予防しよう



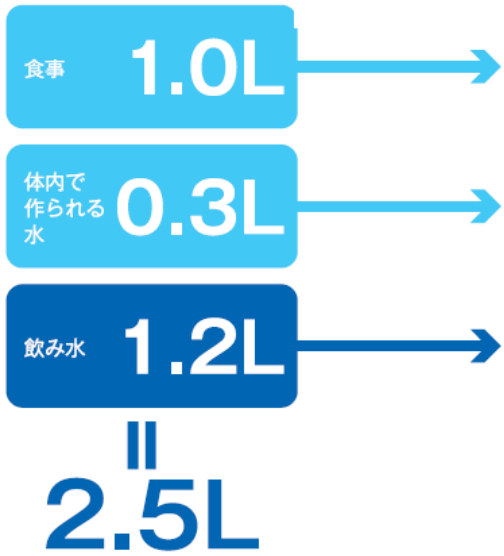
汗をかいたときの水分・塩分補給のポイント

気温が高くなると、汗をかきます。汗は蒸発して体の熱を奪い、体温が上がるのをおさえるので、汗をかくことはとても大切です。ですが、汗をかくことは、体から水分が失われることでもあります。たくさん汗をかく季節は特に水分をしっかり補給する必要があります。また、激しい運動をするとたくさん汗をかき、水分と一緒に塩分も失われるので、水分と塩分両方の補給が大切です。どんなふうに水分と塩分補給をすると熱中症になりづらいのでしょうか。

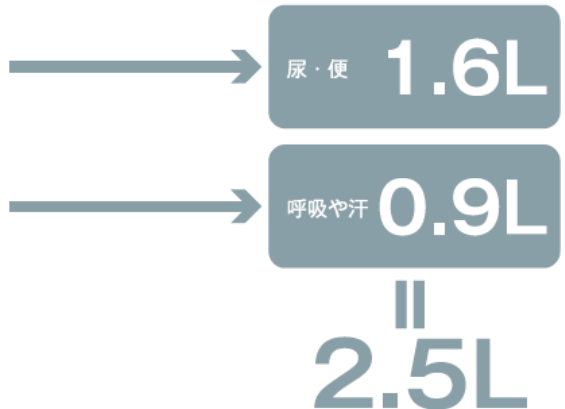
人間の体は水分が欠かせません

人間の体は約60%水分です。たとえば体重30kgの子供の場合、18キログラムが水分です。人間には1日2.5リットルの水が必要です。

1日の水分摂取量



1日の水分排出量



水分が足りなくなるとどうなるのか

暑い場所に長い時間いたり、激しい運動をしたことで、たくさんの汗をかきます。体重の2%の水分が失われるだけで、全身を巡る血液の量が減って、さまざまな症状が起こる熱中症になります。また、失われる水分量が体重の2%を超えると熱中症が重症化して命に関わる可能性があります。

夏は特に意識して水分補給をしましょう。



水分補給のポイント!

① 水・麦茶・スポーツ飲料などで補給する

日常生活の中では水や麦茶などを飲んで水分を補給し、激しい運動時などはスポーツ飲料で水分とともに塩分も補給しましょう。スポーツ飲料には糖分も多く入っているので、一度にたくさん飲まないようにします。

利尿(おしっこを出したくなる)作用があるカフェインが入っている緑茶や紅茶、胃にたまりやすく、のどもかわきやすくなる砂糖が多く入ったジュースなどは、水分補給には不向きです。



② 「こまめに」、「少量ずつ」補給する

暑い日は、のどがかわいてから水分をたくさん補給するのではなく、15～30分に1回程度、100～200mLずつ水分を補給します。屋外の場合は、水分補給とともに、日かげで休けいを取り、ぬらしたタオルなどで体を冷やすとよいでしょう。



塩分補給のポイント!

あせをかくことで、体内の水分だけではなく、塩分も失われるため、補給する必要があります。まず、暑い日でも、朝・昼・晩にしっかりと食事を取り、食事から塩分を補給することが大切です。

日常生活の中では、食事では塩分をとるだけで問題ありませんが、スポーツなどの激しい運動時は、大量にあせをかいて、塩分も多く失い、「熱けいれん」を起こすことがあります。食事に加えて、スポーツ飲料や塩あめなどでこまめに塩分を補給しましょう。

日常生活の中では……食事(朝食・昼食・夕食)

激しい運動時は……食事+塩分補給

