

なりたい自分 じぶん えがく めざす かなえる とも 共に



平成 30 年 7 月 5 日

京都市立七条第三小学校

校長 中村 佳明

養護教諭 足立 幸恵

# ほけんだより



雨の日と晴れの日の気温や湿度の差が大きく、体調を崩しやすい時期です。また、プールに入った日は、体力をたくさん使います。いつも以上にしっかりと寝て元気いっぱいに学校へ来てください。

## 〈熱中症クイズ2〉

気温 35℃ を超える日々が多くなりました。5 月にも熱中症クイズをしましたが、本格的な夏がはじまる 7 月にもう一度、クイズで熱中症について知りましょう。

### 第1問

中間休みに元気に遊ぶためには、運動場へ行く直前にお茶やお水を飲むとよい。○か×か？

### 第2問

お茶や水は一度にたくさん飲むとよい。○か×か？

### 第3問

汗は汚くないのでかいたままでもよい。○か×か？

答えは、右側です！

## 【学校保健員会を開催しました】

6 月末に学校保健委員会を開き、学校医の先生方、PTA 役員の皆様、教職員代表が集い、七条第三小学校の環境や児童の成長、健診結果などについて話をしました。

その中で、姿勢についての話がありました。「人間は体を動かす筋肉と同じ姿勢を続けるための筋肉（インナーマッスル）があり、現代は同じ姿勢を続けるための筋肉の弱い人が多い。そのため、小学生の時から、正しい姿勢を続ける練習が大切である。」とお話をいただきました。みなさんは、片足立ちで何秒ふらつかずに立ち続けることができるでしょうか？一度、友達やおうちの人とチャレンジしてみるのもいいですね。

また、耳あかについても話がありました。耳には、短くて細い毛がたくさん生えており、耳あかを耳の外まで運び出してくれているそうです。なのでせっかく、耳の毛が外に出そうとしている

耳あかを無理に耳そうじをして奥に押し込まないことが大切なようです。

これは、おうちの人も知っておられないと思うので、みなさんが先生になって教えてあげてください。

耳そうじはしなくていいのではなく、耳の中がきれいかどうかいつも気にかけておくことが大変重要です。



## 【熱中症クイズ2〉答え】

### 第1問 → 【 × 】

飲んだお茶や水が体の中で働き始めるのにどれくらい時間がかかるか知っていますか？飲んだらすぐに体の中に取り込まれるわけではないです。飲み物の種類にもよりますが、水やお茶は30～50分ほど時間が必要です。つまり、中間休みに外へ遊びに行く直前にお茶やお水を飲んでも体の中では働き始めてくれません。中間休みに元気に遊ぶためには、2時間目が始まる前に水分補給をしておく必要があるのです。もちろん中間休み前にも水分補給はして、3時間目にしんどくならないようにしましょう。

### 第2問 → 【 × 】

お茶やお水を飲むときは、「少しづつ、こまめに」です！1回に100～200mlつまり、紙コップ1杯分くらいが理想です。ちなみに、ペットボトルのように直接、水筒から飲むタイプのものは、1回に飲む量は15～20mlほどです。これは、ペットボトルのふた2杯分しかないです。直飲みタイプの水筒は使い勝手がいいですが、どれくらい飲んだのかわかりにくいです。カップ付の水筒だと、1回にカップ1杯の量を飲めばいいので、分かりやすいです。菌も繁殖しにくいので、清潔面からもおすすめです。



### 第3問 → 【 × 】

汗の役割は、体温（体の温度）を下げることです。気温が上がったり、体を動かして体温が上がったりすると、人間の体は36℃台を維持しようと、皮ふに水をまいて、体温を下げようとします。これが汗です。道路やプールサイドに水をまくとそこだけ涼しくなります。それと同じことが私たちの皮ふの上でも起こっているのです。

しかし、涼しくなるからと言って、汗をそのままにしていると、皮ふにとってはよくないのです。汗を拭きとらずに、クーラーの効いている部屋に入ると冷えすぎて、頭やお腹が痛くなったり、風邪をひいたりしてしまいます。また、「あせも」にもなってしまいます。汗をかいたら、ハンカチやタオルでふき取りましょう。



### 【素敵なプレゼントつきです！】

7月の保健だよりは、すてきなプレゼントがついています。それは、「水分補給を忘れずに！」というリーフレットです。熱中症や水分補給についてかわいいイラスト付きでわかりやすく書いてあります。ぜひ、おうちの人や周りの人にも見せてあげてください。そして、みなさんが先生になって、いろんなことを教えてあげて下さいね。

夏を元気に過ごして楽しい思い出をたくさん作りましょう！