令和５年7月１４日(金)
吹田市立東山田小学校
保健室

いよいよ夏本番です！登下校中に少し歩くだけでも汗びっしょりになりますね。元気に夏を乗り切るためにも、よく寝てよく食べて、水分をたくさん取りましょう。間もなく夏休みもやってきます。みんなの夏の思い出、また休み明けに聞かせてくださいね(^^)/

夏休みが始まります！

その□□不足 熱中症の危険あり！

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げることが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

こんなときは水分補給

「のどが渇いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後

行ってきまーす！の前に

持ったかな？

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

動物も汗をかくの？

人間と同じように汗をかく動物はどれでしょう？

❶ネコ ❷カメ ❸ウマ

答えは…❶と❸

人間・ネコ・ウマの共通点は「ほ乳類」なこと。ほ乳類はみんな、汗をかくことで、体温をいつも同じくらいに保っています。

特に、人間とウマは汗っかきで有名。ウマは人間と同じように、体中に汗をかく珍しい動物です。しかも、白く泡立つ汗をかくんだとか。

一方、ネコは足の裏にちょこっとだけ汗をかきます。

ちなみに、カメは周りの温度に合わせて体温を変えるので、汗をかかなくてもいいのです。

保護者の皆さまへ

ほけんだより５月号にて、学校保健委員会に向けてのご質問を募集しておりました。たくさんのご質問ありがとうございました。先日、学校医の吉田先生をお迎えし、学校保健委員会を校内で開催いたしました。その際にお答えいただいた回答を以下に載せたいと思います。会の時間に制限もあることから、全ての質問にはお答えいただけませんでした。心苦しい限りではありますが、ご了承ください。

また、この回答については、日々めまぐるしく情報も変わりゆく中での、学校医の先生の一ご意見ですので、その点ご理解ください。

① 子どもの成長発達について、特に注意すべきことは何でしょうか。

身長体重に関しては、かなり個人差があります。それぞれのスピードで成長している場合は大きく心配することはないと思います。しかし、急激な体重の増減については注意する必要があると考えます。基本的には「食べて、活動して、寝る」という規則正しい生活習慣を心がけて過ごしてもらえればと思います。もし、お子様の身長体重についてご心配な点がある方は、かかりつけの小児科の先生に一度ご相談されることをお勧めします。

② 「健康」とはよく聞く言葉ですが、「健康」とはどのような状態をいいますか。吉田先生のご意見をお聞かせください。

言葉の意味だけで言うと、健康とは病気ではない状態を言うのかなと思います。しかし、世の中には先天的、または慢性的な疾患を抱えて生活されている方も多くいらしゃいます。その方たちが健康ではないのかと聞かれれば、そうではなく、疾患はあったとしても、とても健康的に暮らしている方たちが多くいらっしゃいます。疾患のあるなしに関わらず、その人らしくいきいきと生活できること、これが「健康」ではないかと考えます。

③ 新型コロナウィルス感染症が５類になって、行動制限もなくなりましたが、今後はどんなことに注意して生活するといいでしょうか。

行動制限がなくなったとはいえ、新型コロナウィルス感染症や、また新たな感染症にかかる可能性は誰にでもありますので、感染症への予防行動「手洗い・うがい・換気」に関しては今後も継続的に行っていただきたいと思います。

④ これからの季節に注意しておいたほうがいい感染症や病気はありますか。

まずは、熱中症です。暑さにまだ慣れていない時期は特に注意していただきたいです。熱中症に関しては、こまめな水分補給や休憩に加えて、暑さに少しずつ慣れるということも大切です。

次に、夏風邪と言われる、咽頭結膜熱(プール熱)やヘルパンギーナ、手足口病などです。これらはどれも接触・飛沫による感染が原因とされています。基本の予防行動である「手洗い・うがい・換気」を行い、加えて可能であれば、よく触る箇所の消毒も有効です。

一緒じゃないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…**ではありません。**

子どもの体は大人に比べ…

- **心拍数は約1.5倍**
- **体内の水分量の割合は1.3倍**
- **地面から受ける照り返しは＋３℃**

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。

だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前後など水分補給のタイミングを決めておきましょう。

「わたしのけんこう」について

「わたしのけんこう」が大きく変わります。

＜変更点＞

- 用紙が変わります。以前は、黄色の厚紙で見開きでしたが、A4 白色の普通紙になります。
- 学期ごとの配付になります。以前は１枚のわたしのけんこうを通年で使用しましたが、今年度より学期ごとに作成しての配付となります。１学期は身長体重・健康診断の結果を載せたもの、2・3 学期は、身長・体重のみを記載したものをお配りします。
- 配付後の回収はありません。これまでは、保護者の皆様のご確認・サイン後に回収していましたが、今年度からは回収しませんので、ご自宅でのご確認のみとなります。

＜注意＞

★学校の健康診断は、あくまでもスクリーニング検査であり、確定診断ではありません。異常の疑いのある児童については受診勧告書をお渡しさせていただいております。医療機関へ行ったが、結果異常なしと診断されることもあります。ご承知おきください。

★現時点でも、たくさんのご家庭より医療機関の受診結果報告書をご提出いただいております。ご協力ありがとうございます。医療機関へ受診済みであっても、わたしのけんこうの健康診断の結果欄には健診当時の結果を記載しております。