

# すこやか7月

令和4年6月30日  
浅羽学園  
浅羽北小学校 保健室



梅雨が明けるといよいよ夏本番。今年の全国の3か月予報(7～9月)によれば、静岡県が含まれる東日本では、平均気温が高い確率が50%と発表されています。(2022年6月21日14時00分気象庁発表)

暑い夏は、涼しい屋内と暑い屋外との気温差で自律神経が乱れたり、冷たい食品の飲食で胃腸が冷えたり、冷房で体が冷えたりと様々な理由から免疫力が下がりがちです。新型コロナウイルス感染症もまだ収束していません。病気にならないよう「免疫力アップ」を意識した生活を心掛けましょう。

## 7月1日～9月18日まで熱中症対策期間です。

### <対策例>

○登下校や外遊び、外で運動をする時は、暑い日差しを避けるため帽子をかぶる。

○登校時、保冷剤をタオルで包んで首に巻いて首を冷やす。  
(学校に着いたら外します。)

○水筒を持参する。(中身は冷たい麦茶や水。)

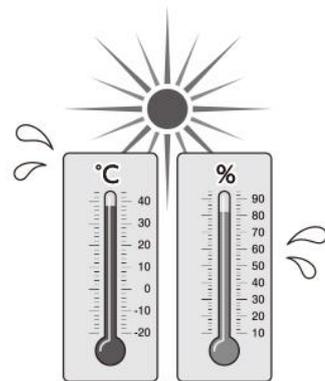
\*学校には経口補水液が常備されています。糖分が多く含まれているスポーツ飲料は、栄養バランスを考えて家で飲みましょう。

○汗拭きタオルを持参する。

○朝食で、味噌汁やスープを飲んで水分・塩分摂取をする。

○エアコンを利用する。(感染症予防のため、2方向で換気)

☆登下校の時や運動量が多い時は、マスクを外すことになっていますが、**人と人との間をできるだけあけ、会話をしないように**してください。



### <スクールカウンセラー来校日>

お気軽に御相談ください。

7月14日(木) 9:00～16:45

9月8日(木) 9:00～16:45

9月30日(金) 9:00～16:45

10月13日(木) 9:00～16:45

11月8日(火) 9:00～16:45

11月24日(木) 9:00～16:45

12月15日(木) 9:00～16:45

御希望がありましたら、  
担任または保健室まで御  
連絡ください。

\*1年生懇談会講師



※3学期も4回あります。

## 「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？  
体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。



💡 **ポイントは「のどが渴く前」**

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



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？

①ネコ ②カメ ③ウマ



こた 答えは…①と③

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。



## …………… 疾病異常の早期受診をお願いします ……………

<健康診断の受診率（6月20日現在）>

(%)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全校
歯科	50.0	45.5	24.3	45.5	39.1	41.2	40.2
視力	33.3	40.0	70.0	28.6	54.5	65.2	48.7
眼科		75.0	66.7	33.3	50.0		58.3
耳鼻科	50.0	0	80.0	33.3	0	25.0	36.1

健康診断で異常や病気がみつかりましたら、受診のお勧めを配付しています。思いがけない病気が見つかることもありますので、早めに受診をしてください。

参考・引用：日本学校保健研修社「健」7月号