



令和6年4月26日
江戸川区立小松川小学校保健室

今月の保健目標

規則正しい生活をしましょう

5月6日は「立夏」暦の上では夏の始まりです。新緑が美しくさわやかな風が吹くこの時期は、運動をするととても気持ちがいいです。運動会の練習も始まってきます。ただ体はまだ暑さに慣れていないため、急に激しい運動をすると熱中症の危険があります。こまめな水分補給と疲れをためないよう睡眠をたっぷりとっていただき運動会の練習に備えてください。

暑熱順化
は今のうち！



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、湯船につかる

汗をかくほどの運動を習慣にする

その他、汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。



背が伸びるのはどうして？

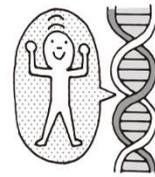
身長

身長が伸びるには、まず骨が伸びて、あとから筋肉などもそれに合わせて成長します。骨が成長できるのは「骨端線」がある子どもの骨の間だけ。骨端線がなくなり大人の骨になると、身長は止まります。



小学校で成長期が来る人もいれば、中学校に入ってからぐんと背が伸びる人もいます。どのように成長するかは、体の設計図が書き

込まれた「遺伝子」にプログラムされていると言います。生まれる前、お母さんのおなかの中にある頃から持っ



てるものです。このプログラムに不具合があると、成長が早すぎたり遅すぎたりして、本来の予定通りに成長しないことがあります。気になるところがある人は保健室まで相談に来てくださいね。