

健康だよ！

平成24年7月2日
江戸川区立大杉第二小学校
校長 土上 智子
養護教諭 岡田 茉里

いよいよ夏が始まります。今年も「節電」が求められており、暑い夏が見込まれます。暑い中でもスポーツを思いきり楽しみたい季節ですが、熱中症などに十分気を付け、暑さに負けない、心身とも充実した夏休みにしていきましょう。

みんなの願い、届くといいね。



6月の感染症情報

【流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)について】引き続き、流行性耳下腺炎が流行しています。首や耳の後ろの痛みを訴えたら要注意です。また、以前感染したことがある児童でも今回改めて感染している場合もありました。

潜伏期間は2～3週間と言われています。痛みを訴えた場合、早めに病院を受診するようにしてください。

耳垢栓塞の治癒証明書について

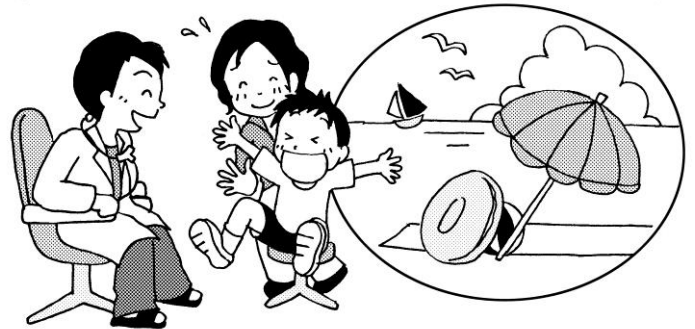


6月25日(月)から水泳学習が始まりました。先月号でもお伝えしましたが、耳鼻科健診で耳垢栓塞と診断された、あるいは耳鼻科健診未検査である児童は水泳学習に参加することができません。必ずかかりつけの耳鼻科医あるいは耳鼻科校医のところへ受診してください。用紙をなくされた場合は、再発行することも可能です。担任あるいは養護教諭まで御連絡ください。よろしくお願いいたします。

健康診断の結果「お知らせ」について

6月30日(土)に今年度の健康診断が終わりました。内科、耳鼻科、歯科、眼科については検査をし、疾患の疑いがある児童に関して「お知らせ」用紙をお渡しています。夏休みは長い休みで、治療のチャンスです。この機会にしっかり治しましょう。

夏休み・お楽しみは検査・治療の後で・・・♪



暑い季節も元気にすごそう～汗と体温コントロール

日本は四季があり、気温変化もはっきりしているので、暑い夏には汗をかいて汗が蒸発することで体を冷やし、暑い季節に適応するようになっていきます。

でも、普段あまり汗をかかない暮らしをしていると、体温コントロールが必要なときにもうまく汗をかけず、体調不良になったり、ひどい場合には熱中症などになったりする場合があります。

暑くなっても、勉強や運動をがんばるために、汗をかくしくみを知っておきましょう。

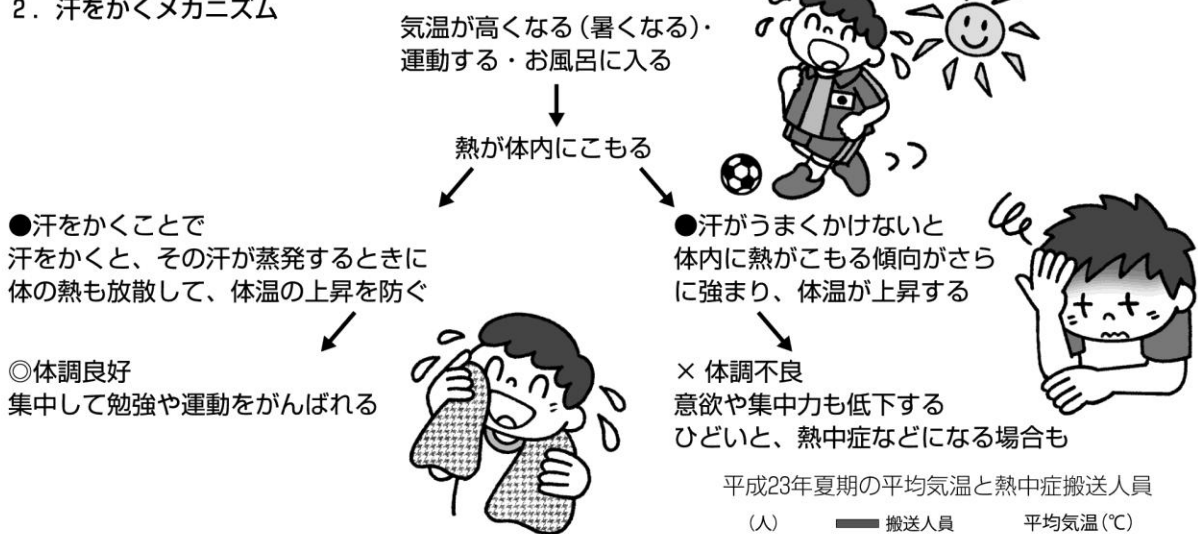
1. 汗の役割

・人間は「恒温動物」(体温が一定)なので、体温が上昇しすぎることはよくありません。

・体温の上昇を防ぐため、熱のごく一部を呼吸で、大部分を皮膚から放散して、熱が体内にこもらないようにしています。そのため、気温が高い暑いときは、汗がでます。

※なお、温度調節には関係なく、緊張したときによる冷や汗など、精神的な要素による汗もあります。

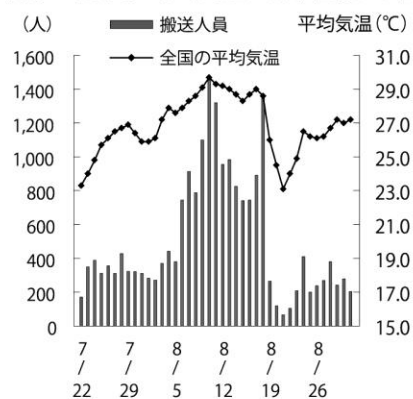
2. 汗をかくメカニズム



3. 汗をかきやすい体にするには

- ①汗ばむ程度の運動トレーニングを週3～4回以上行う
- ②シャワーだけで済ませずに湯船に入って入浴 (血行をよくする入浴剤などを使うのもお薦め) 運動や入浴によって、汗腺の働きが活発になって、汗をかきやすい体になり、暑い夏も元気にすごすことができます。

平成23年夏期の平均気温と熱中症搬送人員



総務省消防庁ホームページの資料 (http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/houdou/2310/231021_1houdou/01_01.pdf) を参考に作図

月刊「健康教室」7月号より引用

上手に水分補給を！

夏は汗の量が多く、熱中症を防ぐためにも、水分補給が欠かせません。その際ただ飲むのではなく、以下の点をおさえ、上手に水分をとることが大切です。

- ・一度に大量に飲まず、コップ1杯程度の量を、こまめに飲むようにする。
- ・運動する時は、運動の前・最中・後にも水分をとる。
- ・日常の水分補給には水や麦茶などでよいが、大量に汗をかいた時には、失われた塩分も含まれたスポーツドリンク (少し水で薄めたもの) などがよい。



こまめな水分補給のために