



ほけんだより

7月の保健目標
夏を元気にすごそう
病気の治療をしよう
阿嘉幼小中学校
2024年7月発行

梅雨が明けたと同時に真夏の暑さがやってきました。「暑熱順化」ができていない状況も考えられます。日差しが照りつける中、運動会練習（一輪車練習）が始まっています。まだ暑さに慣れていないこの時期は熱中症に注意です。毎朝の体調を十分に観察してください。体調が整わない状態での激しい運動は命にかかわりますので、無理をせず、少しずつ体をならしていきましょう。

新型コロナウイルス感染症について



先週から体調不良（発熱やのどの痛み等）が増え、新型コロナウイルス感染症での出席停止があります。県内の感染者も増えている傾向があります。予防に有効な手洗いと換気、睡眠での免疫UPで乗り越えたいです。児童、生徒たちには、普段と違う体調の場合は、無理をしないように伝えてあります。保護者のみなさまには、引き続き朝の健康観察をお願いいたします。

スクールカウンセラー及び

療育相談員についてのお知らせ

- スクールカウンセラー（矢内和香先生）

来校日：7月17日（水）・9月18日（水）

上記の日程で来校し、子ども達の相談にのっていただきます。保護者の相談にも対応していただけますので、希望される方は、担任または養護教諭（城間）までご連絡ください。

- 療育相談員（森川敦子先生）

次回 来校日：9月25日（水）

上記の日程で来校する予定となっています。

子どもの学習面、生活面など保護者の相談に対応していただけます。希望される方は、担任または担当（中学部：古堅）までご連絡ください。



正しい水の飲み方はどっち？



1
かわ とき
のどが渴いた時に
たくさん飲む



2
じかん き
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は 2。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めてコップ1杯の水をこまめに飲みましょう

大丈夫？

そのひと言で救える命がある

もっと練習してうまくならない みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分で気付かないうちに無理をしがち。

もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？
水分
とってる？



あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。



学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

徹底分析！汗のヒミツ

□に入る言葉をさがそう

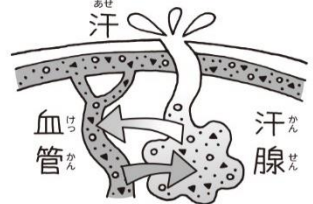
1 汗の99%は□でできている

汗の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。



2 汗の原料は□□

汗を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。



3 悪い汗はニオイと□□□の原因に

にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌なニオイの原因になります。



上手な水分補給

汗をかく能力UP

＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！

①水 ②血液 ③熱中症

ジュースに入っている角砂糖は17個!?



のどが渴くと、冷たくて甘いジュースが欲しくなりますね。でも、ジュースばかり飲んでいる人は要注意！ジュースには想像以上の砂糖が入っています。

角砂糖

レモン風味炭酸ジュース 500mL

約17個分

スポーツドリンク 500mL

約10個分

リンゴジュース(濃縮還元) 200mL

約8個分

ジュースを飲みすぎると、太りやすくなったり、むし歯になりやすくなります。普段の水分補給は、砂糖が入っていない水やお茶にしましょう。

