



令和3年7月1日  
朝日西小学校  
保健室

6月下旬から日ごとに暑さが増してきましたね。汗もたくさんでできますので、タオルやハンカチは毎日忘れないように持ってきましょう。

また、まだまだ雨の日が多い梅雨の時期が続きます。気温や湿度が高くなってくると、体調がくずれやすくなります。早ね・早起き・朝ごはんで夏休みまで元気にがんばりましょう！

7月の保健目標 **暑さに負けない体をつくります**

～ 熱中症をふせぐには ～

暑くて湿度が高いときに気をつけたいのが熱中症です。そのようなときにはげしい運動をしたり、温度が高い室内にいたりすると、体の中の水分が不足して汗が出なくなったり、体温が調節できなくなったりして、体への負担が増えます。そして、頭痛やめまい、けいれんなどが起こり、重いと命にかかります。



熱中症になりやすい環境

- ◆ 気温や湿度が高いとき  
体温を保つために体が汗をたくさん出そうとして、体への負担が増えます。また、湿度が高いと汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。
- ◆ 風がないとき  
汗が乾きにくくなり、体温の調節がうまくできません。
- ◆ 急に暑くなったとき  
体が暑さに慣れていないので、熱中症にかかりやすくなります。
- ◆ 日差しや照り返しが強いとき  
暑さによる負担が体にかかります。

熱中症になりやすい状態

- ◆ 寝不足のとき  
前の日の疲れがとれていないので、体調が悪くなる原因になります。
- ◆ 朝ごはんを食べていないとき  
寝ている間にかけた汗で足りなくなった水分や塩分をとれません。
- ◆ 下痢や発熱があるとき  
下痢のときは脱水状態になっています。また、熱があるときに運動することで体温がさらに上がるので危険です。

熱中症をふせぐために

- 暑い時季になる前に、軽い運動などをして暑さに慣れておく。
- しっかり睡眠をとり、朝ごはんは必ず食べる。
- 水分と、たくさん汗をかいたときは塩分もとる。
- 具合が悪いときは無理をしない。
- 運動するときには涼しいところでこまめに休憩する。



## ～ 汗と肌着の役割ってなんだろう ～

「汗をかくとベタベタしてイヤだな」「肌着を着ると暑いから着ない」という人は、汗と肌着の役割について確認してみましょう。

### ● 汗の役割



体は、汗を蒸発させることで、熱を体の外に逃がします。そうすることで、体温を一定に保つようになっています。汗をかくことは熱中症の予防にもなります。

### ● 肌着の役割



- ① 汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保ちます。
- ② 汗を蒸発させやすくするので、体温を一定に保つ効果があります。

## 保護者のみなさまへ

朝夕の検温や毎朝の健康観察にご協力いただきありがとうございます。今後もしばらく続けることとなりますが、引き続きよろしくお願い致します。

健康診断も、秋に脊柱側湾検査を残すのみとなりました。内科健診・耳鼻科健診・歯科健診・眼科・尿検査・心臓検診の結果をお配りしています。受診のおすすめのお手紙の場合は、早めの病院受診と受診結果のお手紙の提出をお願い致します。

## 希望される方は色覚検査を受けることができます

先天性色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色がまったく分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤って周囲から誤解を受けることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。

本人に自覚のない場合が多く、検査を受けるまで気づかない場合が少なくななりません。もし、ぬりえやものを見た時に色間違えが多いなど、心配な点がありましたら、養護教諭（須沼）か担任の先生までお声かけください。