



けんこうでつよい子



令和6年6月3日 杉並区立高井戸第三小学校 保健室

TSFも終わり、梅雨も間近になりました。気温も高くなり、今月は水泳指導も始まります。



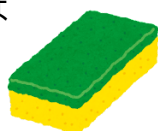
水泳指導が始まります

安全に水泳の授業を受けるために、次のことに目を配ってください。

耳鼻科検診で耳垢と言われた人は

耳垢の除去を！！

耳に水が入ったときに耳垢がスポンジの役目をして、水が耳の外へ出なくなってしまうためだそうです。



必ず爪を切りましょう！！

爪が伸びていると、お友達のふやけた皮膚を切ってしまうことがあります。



早寝、早起き、朝ごはん！！

寝不足や朝食抜きは、脳貧血などを起こしやすく、プールサイドも、入水中も危険です。



お子様の皮膚の状態(とびひ)、目の充血など朝の健康観察をお願いいたします。



プールにおける熱中症もあります！！

夏季の屋外プールや温水プールでの水泳時には体温が上昇し、かなり汗をかき、脱水を生じています。口の中が水でぬれるため、喉の渇きを感じにくいことに注意が必要です。



6月の保健行事
6月6日(木)
歯科検診1・4年

早寝・早起き・朝ごはん、体調を整えてじめじめとした暑さを乗り切っていきましょう。

熱中症に気をつけましょう

熱中症は、急に暑くなった時に多く発生しています。暑さ寒さの安定しないこの時期は、注意が必要です。



失われる水と塩分を取り戻そう

小児科の先生が以前、「子どもの「頭がいたい」は軽い熱中症のこともある。」とおっしゃっていました。

保健室に具合が悪くなっていく中で、水分をとっていなかった、水筒の中身がなくなっていたという場合もあります。

お子さんの学校での水分補給の様子をご家庭で確認してください。

汗の働き

人は汗が蒸発するときに皮膚表面から昇化過熱を奪って、体温を下げています。

汗の量が少ない場合、汗の塩分は皮膚表面に分泌されるまでに再吸収されますが、汗が多くなると再吸収されない塩分が増え、汗の塩分濃度が上昇します。

汗を多くかいたときに塩分を含んだ飲料が勧められるのはこのためです。

また、汗の量は個人の体のサイズや、気象条件、運動強度によって異なるので、「のどの渇き」に応じた自由飲水が勧められています。

水だけを多く飲みすぎるのではなく、塩分も併せて摂取できるように保健室もスポーツドリンクを常備しています。

