え が お

水戸市立千波小学校
保健だより　７月号
令和４年７月１日

関東地方は梅雨が明けました。毎日、暑い日が続いています。暑さ指数は、「厳重注意」や「運動中止」の数値を示し、なかなか外遊びや体育ができなくて残念だなと思っている人も多いことでしょう。保健室には暑さで体調を崩した人がいつもより多く来室しています。これからも暑い日が続くので、規則正しい生活と水分補給をしっかりして、熱中症を予防しましょう。

７月の保健安全目標
- **熱中症を予防しよう**
- **自転車に乗るときのきまりを守ろう**

７月の保健安全行事

小児生活習慣病予防検診

対　象　　４年生（対象児童及び希望した児童）
期　日　　7/26(火)、7/29(金)、８/5(金)、８/9(火)のうち、検査機関が指定する日
時　間　　１４：００～１６：３０
検診場所　茨城県総合健診協会

おうちの方へ

○　欠席や出席停止などで健康診断を受けられなかったお子様に、健康診断の実施のお願いを配付しています。内科、歯科、眼科、耳鼻科の各検診は保護者同伴で学校医の病院で受けていただきます。通知が届きましたら、よろしくお願いいたします。

○　夏休み前に健康診断の結果を貼って、健康手帳をお返しします。確認し、押印してから学校に戻してください。

○　熱中症予防のためにマスクを外す場面が増えてきました。そのため、マスクを落としてしまったり、外すときにマスクの紐が切れて使えなくなってしまったりして、保健室にマスクをもらいに来るお子様が増えてきました。ランドセルの中に、予備のマスクを１枚入れていただけるとありがたいです。ご協力よろしくお願いいたします。

熱中症を予防しよう

教育実習生が「熱中症の予防」をテーマに、５年生に授業を行いました。熱中症は気温や湿度が高い日、風が吹いていない日などに起こりやすく、水分をとっていない人、朝ご飯を食べない人、睡眠不足の人などが熱中症を起こしやすいことが分かりました。

そして、クイズを通し、水分補給の適切なタイミングや１日に必要な水分量など「正しい水分補給の仕方」について楽しく学びました。

熱中症○×クイズ！！

①　一日に必要な水分量は800mLである。

こたえ：×

人間のからだの６０％は水分です。食べ物に含まれる水分量を除いて、飲料水として１日に１２００～１５００mLの水分補給が必要です。

②　水分は「のどがかわく前」にとることが大切である

こたえ：○

私たちの体は、軽い脱水状態ではのどのかわきを感じません。「のどがかわいた」と思った時には、すでに体の水分は足りていません。よって、**こまめに水分をとる**ことがとても大切です。

③　マスクをつけていても、熱中症になる危険はない。

こたえ：×

マスクをしていると**のどの渇きを感じにくい**ため熱中症になりやすいです。外にいて、友達と距離をとることができる時や運動をする時は、なるべくマスクを外すようにしましょう。

④　大量に汗をかいた時には冷たい水をたくさん飲めばいい？

こたえ：×

大量に汗をかくと体の調子を整えるための塩分も汗と一緒に出てしまいます。そのため、水分だけをたくさん飲むと、体は水分と塩分のバランスを整えようと大量に汗をかき、脱水症をおこすおそれがあります。少しずつ水を飲んだり、一緒に塩分を摂ったりしましょう