

7月のほけんだより

令和4年7月号
和良比小学校 保健室

梅雨が明け、暑い毎日が続いています。あまりの暑さに、冷房の効いた部屋ですっと過ごしたくなりますね。睡眠不足や朝食抜きなど、生活リズムが乱れると自律神経（交感神経・副交感神経）がうまく働かず、汗を出して体温を調節する機能が低下します。朝食から摂る水分・塩分も熱中症予防には重要になります。

〈夏の水分の取り方に注意しよう〉

夏は特に水分補給が大切…。「もちろん知っている」ことだと思います。

でも、暑いからと、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量です。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」しても、必要な水分は補えていません。熱中症になる恐れもあります。

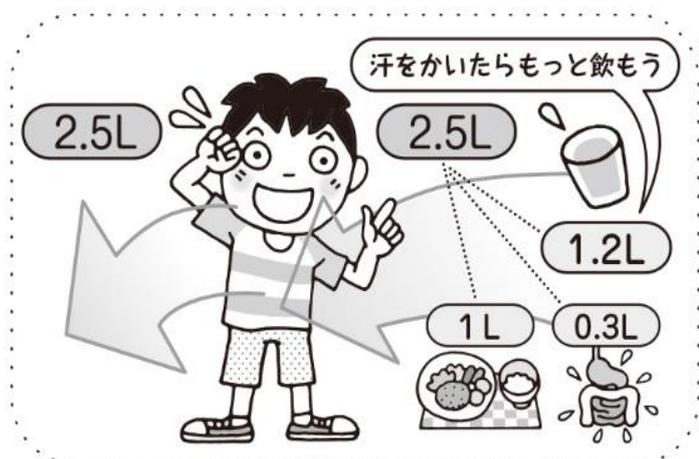
*ポイントは「のどが渇く前」

のどが渇いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だからこそ「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。

*200～250mlを確認しよう

学校や外で水分補給をするときに、水筒から直に水分を摂ることがほとんどだと思います。200～250mlがどのくらいか気にしたことはありますか？

一度家のコップに200～250mlを入れて、何口で飲みきったか数えてみましょう。その飲みきった回数の水筒で飲むときの目安にできます。



〈 お風呂で温まろう 〉

暑いからといって、湯船につからずシャワーだけにしてしまっていないですか？

胃腸などの内臓は、通常37度ほどに保たれています。ですが、冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎたり、冷房で冷えた部屋で長時間過ごしていると内臓の温度が下がってしまいます。

胃腸が冷えると、食欲が低下や胃もたれ、下痢・便秘などを引き起こしやすくなります。また、全身が冷えると体温を維持するために血管が収縮し、血流が悪くなります。血流の悪さは、頭痛、体のだるさ・疲労感、めまいや立ちくらみの原因になります。

知っておきたい お風呂の3つの効果

その1 温熱効果

38~40℃の少しぬるめのお湯につかると、副交感神経が働いてリラックスさせてくれます。



その3 水圧効果

お風呂の中では、胸回りが3~6cm小さくなるほど、ぐっとお腹が押されて呼吸が浅くなります。これを補おうとして心臓が勢いよく血液を送るので、全身の血行がよくなったりむくみをとってくれます。



その2 浮力効果

水中の体は、約9分の1程度の重さになるので、体を支えている関節や筋肉の緊張がほぐれます。



3つの効果で体を癒すお風呂って…

すごい!

〈 保護者の皆様へ 〉

(1) 今年度の健康診断の結果を「健康の記録」で、お知らせします。お子様が持ち帰りましたら、確認後、押印をし、担任へ提出してください。すでに治療を受けておりましても、検診時の結果のお知らせになっています。

なお、1年生の心電図検査、5年生の脊柱側弯症検診の結果については、結果が学校に届きましたら、再検査が必要な場合のみ個別にお知らせいたします。（「健康の記録」の配付は7月12日（火）を予定しています。）

(2) 保健室には、予備に生理用ナプキンがあります。急に必要になった、足りなくなってしまうなどの困った時には、保健室へ遠慮なく来るようにお子様にお話いただければと思います。その際、返却の必要はございません。

(3) 水筒の中身は、お茶、水、または糖分の少ないスポーツドリンクを持たせてください。中身・量はお子様の体調に合わせてご判断ください。なお、水筒の中身について、季節による変更はありません。