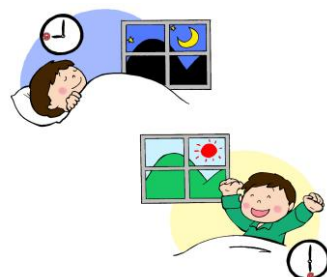


# 保健だより

令和6年 9月 6日  
羽村市立武蔵野小学校  
保健室 木下 良子

長い夏休みが終わり、月曜日から学校に児童の元気な声が戻ってきました。そして、夏休み中の話を聞くと、家庭で楽しく過ごした様子を嬉しそうに教えてくださいました。



今年の夏は、記録上最も暑いと言われた昨年より暑く、猛暑日の記録を更新しています。9月の予報でも気温が高い日が続くとされているので、これからも学校では、熱中症対策をしっかりとしていきます。

夏休み明けの一週間、**学校の生活リズムを取り戻す**ことに時間がかかっており、体調不良となる児童がいます。週末は、ゆっくり体を休めるようにしてください。

## 9月の保健目標

# けがに気を付けよう

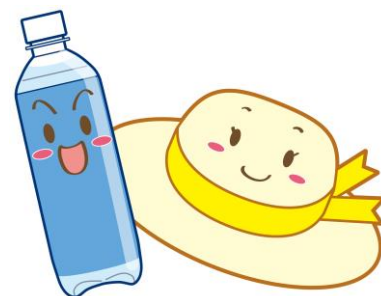
## 熱中症の予防をしよう

＜毎日の持ち物＞ ①帽子、②水筒（1ℓ位が望ましい）、③汗ふきタオル

- ① 外での活動時は、必ず帽子を被ります。中・昼休みも同じです。家から被ってこない児童は、赤白帽子を被っています。帽子を忘れた場合は、外での活動ができなくなります。登校時に必ず帽子を被らせるようにしてください。
- ② 2学期になり、水筒を持って来ていない児童がいます。まだまだ暑い日が続く、水道水では飲んだ量が把握できず、水分不足から熱中症になることがあります。そして、水泳指導時にも水筒を持参することになっています。暑さが落ち着くまでは、毎日、水筒の持参をお願いします。
- ③ 中・昼休み後、体育の授業後に、髪の毛から汗がしたたっている児童がたくさんいます。しかし、ハンカチやタオルを持っておらず、洋服で拭いたり、そのままにしている児童を見かけます。教室は冷房がかかっているため、濡れたままでいると体調を崩すこともあります。汗拭きタオルの準備をお願いします。

学校では、校庭と体育館に“暑さ指数計”を置いて、中・昼休みや体育の授業中、校庭で学習を行う時には、必ず『暑さ指数（WBGT）』の測定と記録を行っています。その時の状況に合わせて、運動の指針を確認し、休憩時間を取っています。児童の健康と安全を考えて学校生活を送られるようにしています。

ご家庭でも持ち物のご協力をよろしくをお願いします。



## \* \* 保健室からのお願い \* \*

- ①緊急連絡先が変更になった場合は、担任に連絡をお願いします。
- ②夏休み中、検査をした状況等、変わったことがありましたら、連絡をお願いします。

## **増えている 水が飲めない子どもたち**

人の体の6割は水分です。体重50kgの人の場合、約30kg分（約30L）が水ということになり、体の大半を占めます。その水は止まっているわけではなく、常に入り出しています。普通に生活していても、尿や汗などで1日およそ2.5Lの水が出ていくので、その分を補う必要があります。

どのように補っているのかというと、ご飯や味噌汁、野菜や肉などの食事の中に含まれる水分が1L、代謝水として体の中で栄養がエネルギーに変わるときの水がおよそ0.3Lで合計1.3Lです。出ていく水が2.5Lですから、あと1.2Lの水が必要で、この分をこまめに水分補給します。

もし水が不足すると体に異変が起こります。**5%の水を失っただけで脱水症状や熱中症が起こります。**先ほどの体重50kgの人の場合、体の中には30Lの水がありますから、1.5Lの水が失われると脱水症状や熱中症が起こります。

まず、熱中症との関係です。最近は猛暑日が増え、熱中症のリスクが高くなりました。熱中症は、気温や湿度が高い環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、めまいや吐き気、頭痛といった症状が出ます。最悪の場合は、命に関わることもあります。子どもは大人に比べて熱中症になりやすいです。汗をかくななどの体温調節機能が未発達で、体に熱がこもりやすいためです。

汗をかきやすい場面では、体の塩分も奪われます。水やお茶だけでは体液の塩分濃度が薄くなり、元に戻そうと体が作用することで脱水症状を加速させ、水分補給していても熱中症を引き起こす恐れがあります。塩分、糖分を同時に摂取すれば水分を素早く吸収できるため、スポーツドリンクの活用も奨励されました。そのほかの熱中症対策として、規則正しい食事や睡眠があります。前述したように食事そのものや、食事によって体内でつくられる水分が1.3Lありますから、朝食を抜くと必然的に水分摂取量が減ってしまいます。睡眠不足といった生活習慣やその日の体調も熱中症を引き起こす要因となりますから、予防には規則正しい生活が大切です。

次に、複数の小中学校にヒヤリングしたところ、児童・生徒は「味の無い水」や「冷えていない水」を飲みなれていない様子だと言います。水道水やミネラルウォーターなどの味の無い水や冷たくない水が飲めないという子どもたちは増加傾向にあるとのことでした。水を飲めない子どもたちの中には、常にジュースやスポーツドリンクを飲んでいる子もいました。ある保護者は「小学生の長男は、味のついていない飲み物を飲みたがらない。コーラやジュースを好んで飲み、食事中も水やお茶を飲まない。」と言います。そして、食生活の多様化や熱中症対策などにより、日常的にジュースやスポーツドリンクを飲んでいる家庭もあるということです。

調査をしていて多くの先生が言っていたのは、熱中症予防だけでなく、地震や豪雨などの災害時にも「味の無い水」や「冷えていない水」を飲む必要があるため、何らかの対策が必要ということでした。災害などのいざというときに一番身近にある**水道水やペットボトル水が飲めない**と命に関わります。

水を飲めるようになるのは家庭での生活習慣が大切です。子どもは家庭内で親の行動をよく見ているので、家族が水を飲むことが大切です。

そして、水を飲む習慣は変えることができます。健康にとって水はとても大切です。改めて水を飲むことについて考えていただければと思います。

\*雑誌「健康教室」より抜粋

## **夏休み中の健康について**

始業式の日、担任がクラスの児童に夏休み中の様子を聞きました。

ほとんどの児童は、入院するような病気や大きなけががなかったとわかり安心しました。中には、習い事や外遊びなどで骨折や打撲をして2学期を迎えた児童がいました。しっかりと治してください。