

# ほけんだより

2019年6月28日発行  
文京区立湯島小学校  
校長 栗原 宏成  
養護教諭 木村三喜子

日ごとに暑さが増し、湿度が高く、蒸し熱く感じる日が増えてきました。学校では、水泳指導が始まり、屋上のプールから元気な声が聞こえます。また、中休み・昼休みにもたくさんの児童が元気に運動をしていて、汗をかきながらにっこりしている笑顔がキラキラしていて素敵です。

学校では冷房を使うことが多くなりましたが、室温や風量などの感じ方は席の配置や個人差が大きいため、上着などで調整してください。また、汗をかいた後はそのままにしておくで冷房で冷えてしまったり、肌荒れになったりしやすいので、ハンカチや汗ふきタオルでふくようにしましょう。夏の暑さに慣れて元気に楽しく過ごせるよう、水分補給・十分な睡眠・規則正しい生活習慣を心がけ、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。



がっ けんこうもくひょう  
7月の健康目標

なつ げんき す  
夏を元気に過ごそう

## じっとり、 だくだく… 汗あせについて

### ●汗あせのはたらきとは？

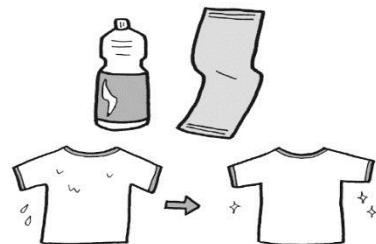
汗あせは、皮あせふの表面ひょうめんにある「かんせん」という穴あなから出でています。暑あつさがきびしい日ひやいっしょうけんめい運動うんどうをした後あとは、汗あせがいっぱい出でますね。私わたしたちの体からだは暑あつさや運動うんどうで熱ねつをもつと、その熱ねつを体からだの外そとに逃にがして、体からだ温たいおんが上あがりすぎないようにするはたらきがあります。汗あせがかわくときときに体からだの表面ひょうめんの熱ねつをうばっていくこと（「気化熱きかねつ」といいます）で、体からだが熱あつくなりすぎることを防ふせいでいるのです。



### ●汗あせをかいたら…？

汗あせをそのままにしておくで体からだが冷ひえます。せいけつなタオルやハンカチでしっかりふきとりましょう。たくさん汗あせをかいたときには着きがえも必要ひつようです。また、汗あせが出でた分ぶん、体からだから水分すいぶんと塩分えんぶんが失うしなわれています。『こまめに』『少しずつ』とりましょう。はげしい運動うんどうのときなどはスポーツドリンクがオススメです。

また、汗あせくさは、汗あせにふくまれている成分せいぶんと、皮あせふにもともといる菌きんによるもの。お風呂ふろ・シャワーですっきり洗あらい流ながして、皮あせふのせいけつもたもちましょう。

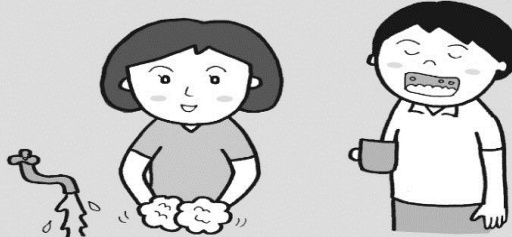


どうして？

## 夏でも手洗い・うがい

病気を予防するための手洗い・うがいと聞いて、みなさんがまさきに思いうかべるのは『冬のかぜ・インフルエンザの予防』かもしれませんね。では、寒い冬と正反対の暑～い夏にはかぜもインフルエンザもはやらず、手洗い・うがいは必要ないのでしょうか？

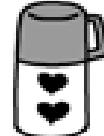
手足口病やプール熱などの病気は“夏かぜ”ともよばれていて、冬にはやるかぜと症状がよくにっています。これらの原因となるウイルスは、気温が高いときに元気になるのです。かからないようにするためのおもな予防法は、やはり手洗いとうがい。また、手洗いは、こちらにもよく起こる“食中毒”などの予防にもつながります。夏でも冬でも、1年をとおして、外から帰ったらまず手洗い・うがい。毎日の生活の中で、しっかり病気の予防につとめてくださいね。



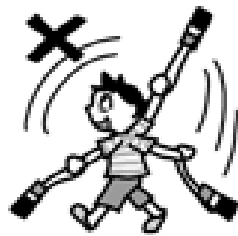
中に入れるお茶や水はその日に飲みきれ的分だけにしましょう



自分でしっかりと管理しましょう



使ったあとは、よく洗って、よく乾かしましょう



水分補給にかかせない

## 水筒を使うときは

コップ付きのもののほうが飲み口をせいけつにたもてます

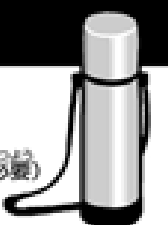
ふりまわしてはいけません



とち友だちとまわし飲みしてはいけません

### ステンレス製ボトルの注意!

- 破損・破損のキケンがあるため入れてはいけなないもの
- 炭酸飲料 ○ 牛乳、果汁など ○ 塩分を多く含むもの (スポーツドリンクも少量の塩分を含むので、こまめな手入れが必要)
- 手入れで漂白剤は使わない!



### 学校保健委員会について

7月18日(木)午後2時より、図書室にて、学校保健委員会が開催されます。この会議は、学校医・薬剤師の先生方、保護者の方々、教職員が児童の健康状態や健康の保持増進についての取り組みなどについて協議し、情報交換を行うものです。また、今回は、聖心女子大学講師 榎本竜二先生から「ネット社会の現状と子どもの健康」についての講演をしていただきます。別紙、学校保健委員会開催のお知らせおよび参加申込書を配布しますので、ぜひご出席ください。