

ほけんだより 7月

令和5年7月発行 吹田市立片山小学校

暑い夏がやってきましたね。長時間の外出をする際には、こまめに水分補給をして、日かげでしっかり休息をとりましょう。また、帽子や日焼け止めを使って、紫外線予防にも心がけてください。夏休みになると、水に関する事故が急に増えます。「子どもだけで水の近くに行かない」「準備運動をする」など、十分に準備をして、安全に行動しましょう。



令和5年度 定期健康診断を終えて…

今年度の定期健康診断も無事終了いたしました。保護者の皆様には、たくさんのご協力をありがとうございました。今年度の視力検査・歯科検診の結果をまとめましたので、今後のお子様の健康管理の参考にさせていただけたらと思います。今後とも保健活動へのご協力をよろしくお願いいたします。

① 視力検査の結果

	A	B	C	D
1年	72%	11%	14%	3%
2年	77%	5%	11%	7%
3年	63%	8%	17%	11%
4年	56%	5%	22%	17%
5年	45%	9%	13%	33%
6年	38%	6%	24%	32%
全体	58%	7%	17%	18%

・全体的に約半数が「A」と良好な結果となりましたが、高学年になるにつれて「C」「D」が増加し、6年生では半数以上が「C」または「D」という結果でした。
・視力低下の予防には「遠くを見る時間を作る」「目元をマッサージする」といった日常的なケアが有効です。

② 歯科検診の結果

むし歯がある児童の割合(学年別)

1年	2年	3年	4年	5年	6年
20.5%	25.7%	20.1%	25.2%	12.5%	11.7%

・10%~25%の児童におし歯がある結果となりました。日常的なみがき残しがむし歯の原因になりますので、仕上げみがきなど、お子様の歯みがきの見守りをお願いいたします。

歯みがきができないときは、口をゆすぐだけでも予防になります。

熱中症は 早めの対策が大切！！

危険！
熱中症が
起りやすい
条件

か
ら
だ

- 栄養不足
- 体調不良
- 脱水状態 (下痢など)

行
動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 水分をとっていない

環
境

- 気温(室温)、湿度が高い
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 急に暑くなった



もしも、熱中症になったら…

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。

休み時間、外でたくさん遊んだ後に頭痛や吐き気を訴える児童が増えています。熱中症は体調不良と水分不足が主な原因であり、水分補給をとることや休養で予防できます。「外へ出る前に体調を確認すること」、「休み時間の途中で水分補給をすること」を意識しましょう。



夏に多い子どもの感染症

7月は子どもの感染症が急激に増えます。手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心掛けましょう。

ヘルパンギーナ

38~40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水泡など

手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水泡など

咽頭結膜熱(プール熱)

38~39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など

こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。家庭ではこまめな水分補給をお願いします。

ヘルパンギーナは今季、流行警報が発令されるほど感染が急増しています。学校医より、「ヘルパンギーナは喉からウイルスが侵入して感染しやすいため、うがいが特に重要」とのことでした。引き続き、手洗い・うがいを心がけるようにしましょう。

かたやましようがっこう
片山小学校のみなさんへ

がつ
7月になり、いよいよ暑い夏がやってきましたね。

やす
休みじかん・体育のあとに たくさんのあせをかいて、かおを真っ赤まにしている人ひとをよくみかけます。

からだ うご
体を動かしたあとは しっかりと水分すいぶんをとり、体からだを休やすめるようにしましょう。



あせ ってすごい！！

あせをかくと ベタベタしていやだ！ といって、エアコンのきいた部屋へやに とじこもっていませんか？

あせは体からだの「エアコン」のやくわりをしています。体からだのおんどを ちょうせつするために とても大切なやくわりです。

あせをかくの は どうして？

あせは体からだのおんどが上あがったときに、あたまから

「体からだをひやして！」と命令めいれいを出して

あせを出だします。そして、そのあせがかわく

ときに、体からだのねつをいっしょにとっていくことで、

体からだのおんどを下さげるはたらきをしています。

あせをかくの は、体からだの中なかのねつをにがして、

体からだのおんどが上あがりすぎるのをふせぐためです。



あせをかく しゅみ

あせが出でるところを「かんせん」といいます。

あせは けつえきから作つくられ、「かんせん」から

出でてきます。

1日いちにかくあせの量りょうは 500ミリリットル～

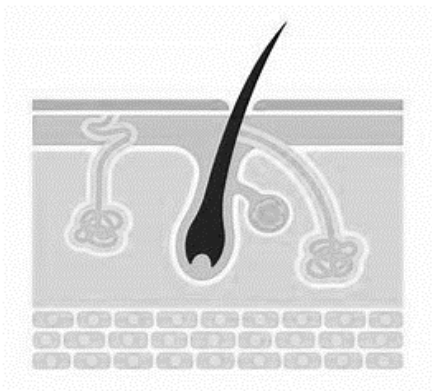
1000ミリリットル(ペットボトル1～2本ほんぶん分)

とされています。(うんどうする量りょうによって

変わかります)

ねむっている時ときには、やく200ミリリットル

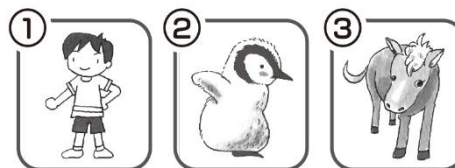
(コップ1ぶん杯はい分)のあせをかいています。



クイズ

汗あせっかきは誰だれ？

あせ おも どうがつ えら
汗あせっかきだと思おもう動物どうぶつを選えらぼう。



ヒト

ペンギン

ウマ

出でる穴あな (汗あせ腺せん) 汗あせをかくから、汗あせをかかないよ。
過かぎすぎたためだね。ペンギンには汗あせ腺せん (汗あせが
出でる穴あな) 汗あせ腺せん 汗あせをかいて体温たいおんを下さげて、暑い日ひも元もと気に
美う美びは、ウマも白い泡あわみたい汗あせをかくな。
ヒトが汗あせっかきなのはみんな知しってるよね。
..... ③ ① ②

あせをかいたら どうすればいいの？

① きれいなタオルでふきとろう

あせをかいたまま ほうっておく
と、体からだがひえてかぜをひきやす
くなります。きれいなハンカチや
タオルでふきとりましょう。



③ しっかりと水分をとろう

あせが出でた分ぶん、体からだの中なかの水分すいぶんがな
くなります。あせをかいた
あとはかならず水分すいぶんほきゅうを
しましょう。



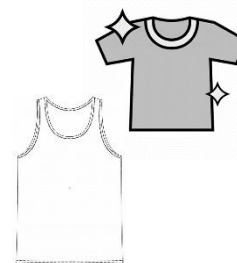
② 体からだをせいけつにしよう

あせをかいたままのひふは
かゆくなりやすいです。おふろに
はいつて あせをあらいながし
ましょう。



また、あせでぬれたふくは
こまめにきがえましょう。

ふくの下したに「はだぎ」をきると、
あせをしっかりすいとることが
できます。ふくの中なかのしっけが
下さがり、すずしくなりますよ。



うちゅう
宇宙うちゅうにいるとき、あせはどうなるの??

ちよこつと まめちしき

ふだんあせをかくと、かわいたあとにひふがしっとり&
ベタベタします。しかし、宇宙うちゅうであせをかくと、あせは
ひふにくっついたままになります。

あせをかいたまま手足てあしをふると、つぶになって
まわりにとびちることに…!

あせをかいたら、すぐにタオルでふくのが、宇宙うちゅうの中なか
でのマナーなんだそう。