

おほけんだより 7月

中野区立武蔵台小学校
令和6年7月号
校長 若菜康史
養護教諭 金田ゆか

7月7日は七夕です。織姫と彦星は想い合っているのに、どうして1年に1回しか会うことができないのか知っていますか？ 2人ともまじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。もうすぐ夏休み。楽しくても遊びに夢中になりすぎず、生活リズムを崩さないようにしてくださいね。



熱中症が起こるのは炎天下だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

対策の基本はこまめな水分補給。朝起きたとき、お風呂の前、運動の間には、意識して水分をとりましょう。



覚えておこう

水分補給のコツ

がぶ飲みではなく少しずつこまめに



塩分やミネラル、糖分と一緒に



のどが渇く前に



朝起きたとき、お風呂の後はコップ一杯分プラス

徹底分析！汗のヒミツ

休み時間終わり、保健室へ来る人が人さんたちはみんな汗だく。この汗っていったい何者なのでしょうか？

ヒミツ①汗をかくのはなぜ？

汗をかくのは「体温を下げるため」です。外の気温が高くなったり、運動をしたりして体温が上がると、脳がその情報をキャッチして「汗を出して！」と命令を出します。そうすると体から汗が出て、その汗が蒸発するとき体の熱も逃がしてくれるのです。



ヒミツ②良い汗と悪い汗？

汗は99%が水分で、残りの1%のほとんどが塩分です。体の中で作られた汗のほとんどは、肌の表面に出てくる途中で体に必要な成分が吸収されて、ほとんど水の状態になって体から出てきます。これが良い汗です。

しかし、必要な成分の吸収がうまく行われないと、べっとりとした悪い汗をかきます。悪い汗をかくと、体から塩分が出ていってしまうので熱中症になりやすくなります。

汗のほとんどから必要な成分を吸収する力は、汗をかけばかくほど高まります。休み時間や放課後に体を動かして、たくさん汗をかきましょう。

汗をかいたらどうする？

★汗をしっかりふきましょう★

汗をそのままにしていると、体が冷えて風邪をひいたり、あせもや嫌なにおいの原因になったりします。きれいなハンカチで汗をふきましょう。

★水分補給をしましょう★

汗をかいた後は、水分補給して熱中症にならないように気を付けましょう。



保護者の皆様

各種検診の後、所見があった場合（視力検査はB以下）には健康診断結果のお知らせをお渡ししています。お知らせを受け取られた場合はかかりつけ医を受診していただき、その結果を学校までお知らせください。まだ受診できていない…というご家庭は、ぜひ夏休みを利用して受診してください。特に視力や聴力や学習に影響することもありますので、早めの受診をおすすめいたします。ご不明点などございましたら、担任もしくは養護教諭までご連絡ください。

わかれ ゴースト! バスターズ!

なつ がっこう 夏の学校に
 ←たら妖怪たちが現れて
 がっこう 学校のみんが
 ←たらになっちゃった!
 それぞれの妖怪に合った
 ただ 正しい生活攻撃で
 退治しよう!

←たら妖怪をやっつける

ただ 正しい生活攻撃はどれかな
 えら 選んだ攻撃の数字を □ に書いてね

- 1 ゲームは時間を決める
- 2 早寝
- 3 お手伝いをする
- 4 早起き
- 5 外で遊ぶ
- 6 朝ごはんを食べる
- 7 手を洗う
- 8 病院に行く

よ しに がみ 夜ふか死神
 よ 夜ふかしばかりしている死神

とりつかれると…

よ 夜ふかして寝不足になり
 しゅぎょうちゅう 授業中に寝てしまう **A**

あさ ね うし おに 朝寝ぼ牛鬼
 あさ 朝寝坊する牛鬼

とりつかれると…

あさ 朝起きられなくなって
 がっこう 学校に遅刻する **B**

あさ 朝ごはんぬ キジムナー
 あさ 朝ごはんを食べないキジムナー

とりつかれると…

あさ 朝ごはんを食べなくなって
 ちから 力が出ない **C**

て あら いった ぼん 手を洗わな一本 だたら
 ぜったい て あら 絶対に手を洗わない一本だたら

とりつかれると…

て 手を洗わなくなって
 びょうき 病気になりやすくなる **D**

て つた お手伝いしな 一反木綿
 いっ たん も めん 一反木綿

とりつかれると…

まった て つた 全くお手伝いをしなくなり
 おうちの人 家に怒られる **E**

びょう き ぼう 病気放ちょうちん おばけ
 びょうき 病気でも
 びょういん 病院に行かないちょうちんおばけ

とりつかれると…

びょういん 病院に行かなくなり
 ケガや病気 けがや病気が悪化する **F**

くび ごろごろくろ首
 いちにちじゅう 一日中ごろごろしているろくろ首

とりつかれると…

まいにち 毎日ごろごろしてしまい
 たいりよく 体力が落ちる **G**

ずつとゲーむじな
 いちにちじゅう 一日中ゲームをしているムジナ

とりつかれると…

ゲームをやめられなく
 なって目が悪くなる **H**