

# ほけんたより 7月

令和6年7月8日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ



暑い暑い毎日です。朝、昇降口で迎える子ども達の表情からも、その疲れを感じます。お休みの数は少ないのですが、一度体調を崩してしまうと長引いてしまうお子さんが多いようです。

暑い夏はシャワーだけというご家庭も多いようですが、疲れを取ってよく眠るために入浴はおすすめ。ゆっくりお風呂に入って、リラックスして良い睡眠をとり、免疫力を高めましょう。

夏休みまでに登校する日はあと8日です。版張りましょう。

## 7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

### 徹底分析！汗のヒミツ

に入る言葉をさがそう

#### 1 汗の99%は でできている

**汗** の99%を占めるのは水。体の表面から汗の水分が蒸発するときに、余分な熱を体の外に逃がしてくれます。残り1%はほとんどが塩分。汗が乾いた後に塩分が白く残ることがありますね。たくさん汗をかいたときには水だけでなく塩分補給も大切です。

#### 2 汗の原料は

**汗** を作る汗腺に血液が取り込まれ「ろ過」され、必要な栄養素は体の中に取り込まれて水分が体の表面に出されます。これが汗です。入浴などで汗をかく習慣のある人のほうが汗を作る能力は高いようです。

#### 3 悪い汗は二オイと の原因に

**汗** にはよい汗と悪い汗があります。よい汗はほとんどが水ですが、大量の汗をかいたり汗を作る機能が落ちていたり汗腺での「ろ過」が追いつかず、水以外の成分も混ざった悪い汗になります。悪い汗は熱を逃がす機能が落ちるので熱中症になりやすくなり、余分な成分や雑菌が嫌な二オイの原因になります。

上手な水分補給 × 汗をかく能力UP  
＝ よい汗をかいて熱中症リスクDOWN

汗を味方につけてこの夏を元気に過ごしましょう！

先日、他校の養護教諭の先生方と話をする機会がありました。その中で話題になったのが、「子ども達のけが」でした。座った状態から手をついて立とうとした時に、手首を骨折した。逆立ちをして、成功していたのに鎖骨にひびが入った…。どうして？と思うような事故が実際に起きています。コロナの感染拡大が明けてけがが増えたことは話題になっていましたが、それは活動が広がったから仕方がないのでは？と思っていました。しかし、そういうことではないようです。幸い本校では骨折などの大きな事故はありませんが、けがによる来室は増えています。

なにもかもコロナ感染症のせいにするにはできないと思いますが、実際今の小学生、特に低学年の子ども達は、いろいろな刺激を受けて体も脳も発達するととても大切な時期に活動を止められてしまいました。歩いたり、転んだり、よろけながらバランスをとれるようになったり、走ったり跳んだり、むやみに高いところに上ってみたり、ぶら下がってみたりボールを投げたり…。手と足を別々に動かす経験。そんなたくさんのことが自由にできない環境でした。人と人との接触に制限があったので、友達どうして相手を押し合って相手を動かすような遊びもできなかったと思います。力の出し方も、体の支え方も相手を押す時の「加減」も学ぶ機会が限られていました。加減というのは難しく特にたくさんの経験が必要だと感じています。

現在活動の制限が解除されましたが、経験のない子ども達は身のこなしがうまくできていないように感じます。難しい活動である必要はなく、のぼり棒の棒の間を交互に走ってみたり、鉄棒にぶら下がってみたり。何か一つのスポーツということではなく、多くの種類の体を動かす経験ができればなと思っています。

夏の暑さで公園にも行けない事も十番考えられます。家庭で安全にできる活動としてハイハイはおすすめです。転んでも手が出ない子がたくさんいます。体がハイハイの姿勢を覚えていないようです。ハイハイは体幹を鍛えるにも、手足を上手に動かせるようになるためにもとても有効だそうです。古い話ですがハンマー投げの室伏選手が練習に取り入れていたのは有名な話です。

けがをしないために運動を制限するのではなく、けがをしない体を作るための活動を取り入れる。将来子ども達自身が豊かに生きられるようにサポートをしていきたいですね。



## 「健康の記録」をお配りしました

4月からの健康診断がほぼ終わりました。ご協力ありがとうございました。

「健康の記録」の内容をご確認ください。その後、該当学年の1学期または1回目の欄にサインまたは印を押していただき **7月12日(金)までに担任に提出してください。** なにか、不明な点等がありましたら連絡帳でお知らせください。

なお、健康診断の結果から治療や相談をし、その結果を学校に提出いただいている場合は、⑤と書いてあります。今回は6月30日までにご提出いただいた結果までが対象です。その後、提出いただいた結果は、次回配布の際に記録します。

夏休みは治療のチャンス



