

蓮根っ子ほけんだよ

今年は70周年という節目の年でもあり、児童もやる気に満ちて活発に過ごしています。しかし、だんだんと暑くなってきて、鼻血を出してしまう児童や疲れがたまって休みが必要な児童も増えてきています。

6月15日からは水泳指導が始まります。睡眠時間を十分にとり、朝食を食べる、こまめに水分を補給する、などの体調管理をしっかりしましょう。また、紫外線対策として外出時は帽子を必ずかぶりましょう。



定期健康診断が終了します

6月30日をもちまして、今年度の定期健康診断はすべて終了します。呼吸器疾患スクリーニング検診（1・4年）、生活習慣病予防検診につきましては、後日対象者にお知らせをお渡しいたします。保健関係の書類へのご記入や提出などにご協力いただき、ありがとうございました。

- ・眼科健診
- ・内科健診
- ・耳鼻科健診
- ・聴力検査

受診が必要な児童にお知らせを渡しています。

- ・視力検査
 - ・歯科健診
 - ・尿検査
 - ・心臓健診
- (1・4年)

児童全員に健診結果を渡しています。

健康診断の結果をまとめたものは、「定期健康診断の記録」として夏休み前にお渡しします。既に医療機関を受診して、治療中・治療済と証明を受けた用紙を学校に提出している児童が多くいます。ご協力ありがとうございます。まだ医療機関を受診していない場合は、早めの治療をお願いします。

熱中症に気を付けよう

学校では、熱中症警戒アラートが発出されている時や暑さ指数（WBGT）が31を超える時には、屋外での活動を制限します。この時季、水筒の水を飲みきってしまう児童も多いため、水筒に水やお茶を多めに補充していただくと助かります。

今年度から、学校の1階に給水機が3台設置されました。冷たい水道水を汲めるものです。児童は、中休みや昼休みに水筒に給水できます。水筒を忘れないようにしてください。

スポーツの時や、暑さで激しく汗をかいた時、発熱や嘔吐で消耗した時などは、スポーツドリンクのようなイオン飲料が水分だけでなく塩分補給にもなります。場合によって使い分けましょう。

暑さによって起こる熱中症は、めまいやこむら返りなどの軽症のものから、頭痛や吐き気、倦怠感、さらには40℃以上の高体温や意識障害などの命にかかわるような重症なものまであります。



熱中症になりやすいのはどんな日？

急に暑くなった日です。気温28℃以上、湿度70%以上になると熱中症の危険性が高まります。梅雨の晴れ間や梅雨明けなど急に気温が高くなった日は、まだ体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすいです。



熱中症を防ぐために大切なことは？

普段から規則正しい生活をするのが大切です。睡眠不足や体調不良の時は熱中症になりやすいので、普段から規則正しい生活を送って体調を整えましょう。また、朝ごはんを食べてくることも大切です。食事をとることで、熱中症を防ぐための塩分やミネラルを補給することができます。



水分補給のタイミングは？

のどが渴いていなくても水分をこまめにとることが大切です。のどが渴いたと感じた時には、すでに体の水分は不足している状態なので、のどが渴いていなくても水分をとることが大切です。学校生活では少なくとも休み時間ごとに飲むようにしましょう。

暑熱順化について

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化という）、暑さに強くなります。暑熱順化が進むと、発汗量や皮膚血流量が増加し、発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすくなります。

一方、暑熱順化ができないと、皮膚の血流量が増えず、熱放散しにくいいため、体温が上昇しやすくなります。また、汗に含まれる塩分が多くなり、ナトリウムを失うため、熱中症になりやすくなります。

本格的に暑くなる前に、暑熱順化が進み、無理のない範囲で汗をかくことが大切です。また、入浴をシャワーで済ますのではなく、湯船にゆっくり入ることも効果があります。

<熱中症クイズ>

問題1：成人が一日に失う水分（尿、便、汗、呼吸など）は一般的にどれぐらいといわれているでしょう？ A：約500ML（ペットボトル1本分）

B：約1.2L～1.5L（大きいサイズのペットボトル1本分）

正解はB

問題2：スポーツや猛暑などで大量に汗をかいたとき、水だけを大量に飲むと引き起こされる可能性がある状態はどれでしょう？

A：体内の塩分濃度が薄まる「低ナトリウム血症（水中毒）」

B：血液がドロドロになる「高血糖」

正解はA