

ほけんだより 7月

令和8年7月1日
豊島区立椎名町小学校
校長 見米 葉記

今年の夏も暑くなることが予想されています。学校では、体育や休み時間などの前には暑さ指数 WBGT の値をチェックし、危険な時は中止、活動ができる時は水分補給と帽子をかぶっての活動とし、熱中症を防ぐ取り組みをしています。また、多くの児童は水筒を持参していますが、学校に持ってきていない児童もいます。水分補給がとても大事ですので、水筒の持参をお願いします。

もしも体の水分がなくなったら...

人間の約6割を占める水分。この水分が失われると、私たちの体はどうなってしまうのでしょうか。



- 2%失うと → のどが渇く、運動能力が低下する
- 5%失うと → 疲労感、頭痛、めまい
- 10%失うと → ふらつき、けいれん
- 20%失うと → 尿が出なくなる、死に至る

△ のどが渇いたらすでに脱水状態！

渇きを感じる前に水分を補給することが大切です。1日の必要量の目安は1.5～2Lですが、一度に飲んでも体が吸収しきれません。

朝起きた時、運動する時、食事や入浴の前後、寝る前

このタイミングでコップ1杯のお茶や水を飲む習慣をつけましょう。



熱中症と戦う みんなの体 ヨヨがすごい!

ヨヨがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

ひとこと 一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨヨがすごい!

吸った空気です 肺から体を冷やす

ひとこと 一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨヨがすごい!

血液を皮膚の近くに集めて冷やす

ひとこと 一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



熱中症を自分で防ぎよう!

実は、今の自分の体が水分不足かどうかを、誰でも判断できる魔法のサインがあります。それは「おしっこの色」です。



おしっこの色で脱水チェック	
透明に近い黄色	水がたくさん。普段通りに水分をとろう
薄い黄色	十分に水はあるけど、もう少し水分をとろう
濃い黄色	水分が減ってきた。1時間以内に250mL以上の水分補給を
茶色	体からのSOS! すぐに250mL以上水分補給を

トイレのたびに色を確認する。それが暑い夏を元気に過ごす体調管理のコツ。熱中症から自分を守るスペシャリストになりましょう!



元気いっぱいの夏休みにしよう

引き続き麻しんに注意しましょう

麻しんの予防接種を2回接種していてもかかり、軽症のため周りにうつしてしまう事例があるようです。1回しか予防接種をしていない人がうつり、重症になってしまうこともあります。感染拡大防止のためには、2回接種しておくことが大切です。夏休みなど時間のある機会に、予防接種についてもう1度確認をお願いいたします。

2学期の始めには、生活リズムカードの取り組みがあります。夏休み中も生活リズムを整えて、元気に過ごしてほしいと思います。

この夏はこれをやめよう!

イヤなだるさを伴う夏バテは、室内外の温度差や生活リズムの乱れによって、体の調子を整えている「自律神経」が上手く働かなくなるのが大きな原因の一つ。「毎年夏バテする」という人は、今年の夏休みはこれをやめてみましょう。

1 エアコンの設定温度を下げ過ぎるのをやめる

暑いとついエアコンをきかせ過ぎてしまいがちですが、意外と体が冷えていることも。適切な使用を心がけて。

2 冷たいものばかり飲むのをやめる

体の中から冷やすと内臓にも負担になります。意識して温かいものもとりましょう。夏の室内でも「温活」を。

3 朝寝坊をやめる

生活リズムを整えるには朝の過ごし方から。朝日を浴びて朝ごはんを食べ、心身ともに一日をはじめるスイッチを入れましょう。

良い睡眠のカギは朝ごはん!?

暑い夏を元気に過ごすカギは、朝の習慣にあります!



私たちの体にある「体内時計」は、朝ごはんを食べるとリセットされ、全身がパッと目覚めます。特に大切なのが、卵や納豆、乳製品に含まれる「トリプトファン」という成分。これは日中に心を安定させる「セロトニン」に変わり、夜になると眠りを誘う「メラトニン」と変身します。

つまり朝しっかり食べることが、夜のぐっすり睡眠につながります。

朝ごはんパワーで、体も心もすっきりした毎日ですごしましょう。

