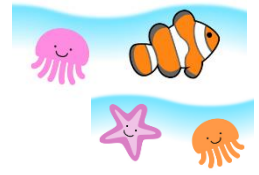


# えがお

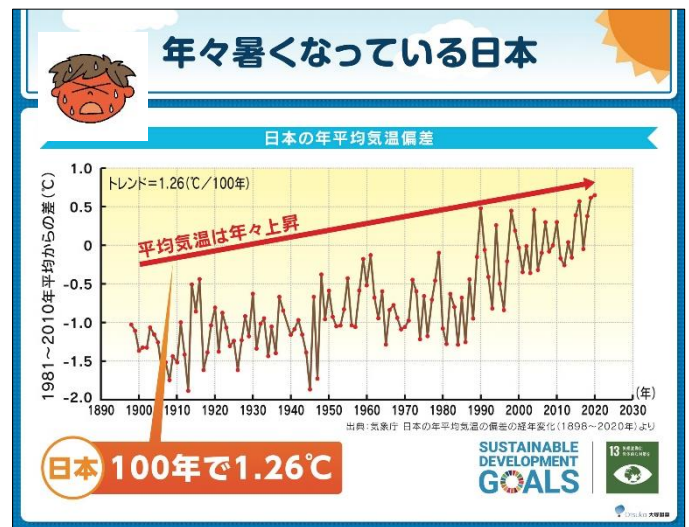
上尾市立尾山台小学校保健室  
ほけんだより（家庭数配布）  
令和4年 7月7日 No. 4



## 7月の保健目標 「病気を早く治そう 体を清潔にしよう」

梅雨が明け、毎日暑い日が続いていますね。夏は、日が落ちるのが遅く、外で活動できる時間が長くなりますが、暑さに負けず元気に過ごすためには熱中症対策が必要です。熱中症の危険と予防ポイントをおさらいしましょう。

地球温暖化、という言葉聞いたことがありますか？  
昔に比べて、地球の温度が上がってきている現象のことで、地球全体では、過去100年間で気温が0.6℃上がりました。このグラフは、日本の気温の上がり方を示しています。私たちにとって、暑さに対応することは、とても重要になってきました。



### 熱中症って何？

からだから水分が減ってしまい  
体温があがいきざで起こる病気

### で 出かけるときは、いっしょだよ！

- ☆タオル  
(あせをふいてね)
- ☆ぼうし  
(日差しから守るよ)
- ☆すいとう  
(水分補給  
わすれないでね)

### のどがかわく前に水分をとろう！

体が一度に吸収できる水分は200～250mlとされています。のどがかわいてからだ、ついついいっきにのんでしまいます。それ以上の水分をとっても、尿として排出されてしまいます。のどがかわく前にこまめに水分をとりましょう。



### ごはんをしっかりたべよう！

みなさんは、飲み物だけでなく、食べ物からも水分をとっています。1日の食事からとれる水分は、約1000mlです。ペットボトル(500ml)2本分です。朝食を食べないと熱中症になりやすくなります。ごはんは、きちんと食べるようにしましょう。



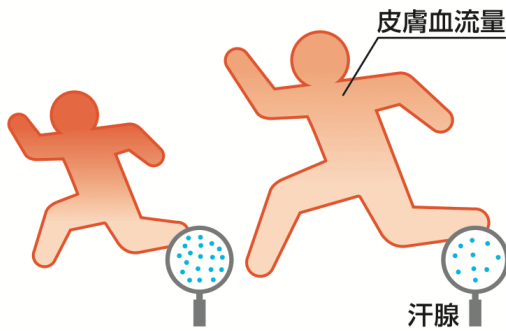
# 子どもは、大人よりも熱中症に注意が必要です！

## 汗のはたらきが大人に比べて発達していない

子どもは汗っかきではない

環境温<皮膚温……深部体温=  
環境温>皮膚温……深部体温↑

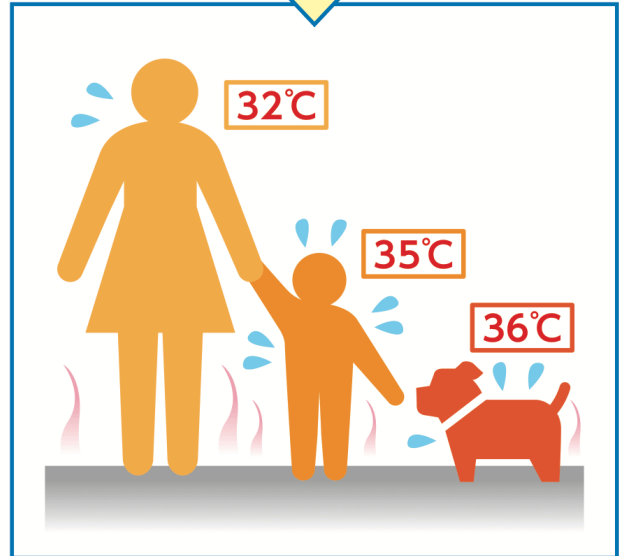
体表面積/体重  
子ども>成人



子どもの熱放散特性の模式図(井上,2010)

出典:公益財団法人 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」より

## 道路のアスファルトなど、照り返しを大人よりも受けてしまう



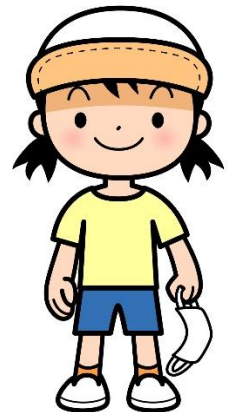
出典:環境省「熱中症 環境保健マニュアル2022」より

Otsuka 大塚製薬

子どもは、一見すると汗をたくさんかくので、熱に強く見えます。しかし、子供は大人に比べて、汗がうまくかけません。顔がすぐに赤くなることがあるのは、体温が上がっているサインなのです。また、道路のアスファルトにはね返った太陽の熱は、空気の温度をととても高くなります。背の低い子供は、その熱を大人よりも受けるので、注意が必要です。

### 気をつけるポイント

夏場は、熱中症の観点から、マスクが必要な場面では、マスクを外すことを推奨します。マスクを着用しない場合であっても引き続き、てあら、手洗い、「密」の回避等の基本的な感染対策を継続しましょう。



### 保護者の方へ

○健康診断の結果、受診の必要があるお子さんにお知らせを配りました。脊柱検診の受診締め切りは、令和4年9月2日（金）までです。早目の受診をお勧めします。

○夏休み中に『歯みがきカレンダー&健康カレンダー』『歯の染め出し』を行います。毎日の歯みがきチェックと2学期の始まる1週間前から生活リズムの記入を行う健康カレンダーです。生活リズムを整えられるようにご協力よろしくお願いたします。