



令和3年7月2日
西東京市立住吉小学校
校長 寺尾 千英
養護教諭 平松 真理

雨の日も多くなりましたが、気温は本格的な夏に向け少しずつ高くなってきましたね。本校でも中休みや昼休みの後に、たくさん遊んで汗をかいている児童を多く見かけます。ダラダラたれてきたり、ベタベタしたり……。なんとなく嫌なイメージのある汗ですが、実は大切な働きがあるんです！



汗の大切な働きとは・・・
「体温を下げること！」



水分は蒸発するとき熱をうばうしくみがあるので、体が熱くなりすぎないように汗が出て冷やしてくれているのです。逆に汗をかくことができないと、体が暑さに負けて熱中症になってしまうこともあります。上手に汗をかくためには、普段から水分と塩分をしっかりと摂っておくこと、エアコンに頼りすぎないこと（涼しすぎる場所でずっと過ごしていると、体はうまく汗をかけなくなってしまいます。）が大切です！

また、汗をかいたということは、その分だけ体の中の水分と塩分が外に出ていったということです。汗をかいた後は、水分と塩分の補給を忘れずに行いましょう。それから、かいた汗はそのままにせず、きれいなタオルやハンカチでふきとるようにしてください。

水の中でも熱中症に注意



特に暑い日など、水の温度が高くなると、水の中に入っても体の中に熱がこもってしまいます。プール・川・海など、水の中が冷たくて気持ちいいからといって水分補給を忘れないようにしてください。

「〇〇禁止」にはワケがある！

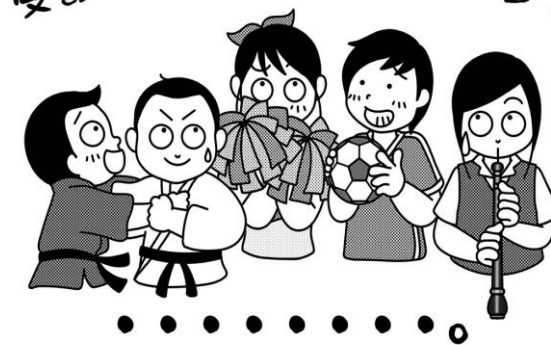
海や川のそばで「遊泳禁止」「立入禁止」という立て札を見たことがあると思います。「ここで泳いではいけません」「ここに入ってはいけません」という意味ですが、なぜなのか知っていますか？ 海や川の中には、急に深くなっていたり、流れが速くなったり、潮の流れが複雑だったりする場所があり、大変危険なためです。「人がいないから、すいていて泳ぎやすそう」などという理由で入っては絶対にいけません。



「けんこうのきろく」をお返しします

今年度の定期健康診断は終了しました。健康診断の結果、学校医や検査機関から指導があった場合には、お知らせを配布しています。学校での検診結果は、診断ではなく「スクリーニング（選別）」ですので、その日の体調で指導を受け、疑わしい所見がある場合にはお知らせを配布しています。そのため、受診の結果「異常なし」と診断されることもありますのでご了承ください。健康診断へのご協力、ありがとうございました。

受診のおすすめ、届いたら？



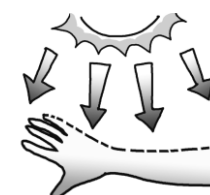
さて、定期健康診断の結果を記入した「けんこうのきろく」をお返しします。結果を確認して、保護者印またはサインをし学校に提出してください。肥満度は「けんこうのきろく」の肥満度計算図表と裏面の成長曲線でご確認ください。受診結果の報告書を早々にご提出いただきありがとうございます。報告書受け取りについての印は、まだけんこうのきろくにつけていませんのでご了承ください。

紫外線に注意しましょう！

紫外線とは：太陽の光の中に含まれている、さまざまな種類の光の中の一部です。

○紫外線による皮膚への影響

- ・すぐに現れる症状：赤っぽくなる日焼け、黒っぽくなる日焼けなど。
- ・後から現れる症状：しみ、しわ、皮膚がんなど。



○紫外線を浴びすぎないためにできること

- ・日焼け止めをしっかりとぬる（雨やくもりの日も忘れずに）。
- ・つばの広い帽子や長袖の服、日傘などを活用する。
- ・紫外線の強い時間（午前10時～午後2時ごろ）は外での活動をなるべく控える。



※手洗い・うがいを忘れていませんか？※

夏は気をつけなければならないことが多くて大変ですね。ですが、新型コロナウイルス対策もしっかりと忘れずに行いましょう。手洗いは食中毒の予防にもなります！