

ほけんだより 7月

令和4年7月1日(金)
荒川区立第九峡田小学校

7月7日は七夕ですが、二十四節気の小暑でもあります。小暑の頃から暑さが本格的になってきます。今年は例年よりはるかに早く、梅雨が明けてしまいました。連日、真夏のような暑さが続いていますね。気温や湿度の急激な変化でなんとなく体調がよくない人がいます。脱ぎ着しやすい服装で過ごしたり、しっかりと睡眠をとったりして毎日ゆったりとした気持ちで過ごせるようにしましょう。また、本格的な夏に向けて暑さを乗り切る体力をつけておきましょう。

水泳指導が始まっています！！プールに入る前に自分でチェック！！

●昨日はよく眠れましたか？

●朝ごはんはしっかり食べてきましたか？

●爪は切っていますか？

●体温は測ってきましたか？

●体調はどうですか？

水泳は思っている以上に体力を使います。また、命を落とす危険もあります。少しでも疲れていたり体調が悪くなかったりするときは見学することも大切です。プールに入る人は、朝お家の人と行う健康チェックにプラスして水泳の直前に自分でもう一度健康チェックをしましょう。準備運動をしっかり行い、きまりを守って安全に楽しい水泳の学習にしましょう。健康診断をまだ受けていない人や、検診で疾病が見つかった人は早めに受診しましょう。



《保護者の皆様へ》

定期健康診断が終了しました。各種提出物などのご協力ありがとうございました。結果が書かれている「健康カード」をお渡しいたします（A4裏表印刷）。お子さんと一緒にご覧になって、健康や生活の様子を振り返ってください。まだ、結果が出ていない項目につきましては届き次第、別紙にてお知らせいたします。医療機関へ行かなければならない疾患がある場合は早めに受診されることをお勧めいたします。

《がん出前授業を行いました》

5月26日（木）にがん予防健康づくりセンターの方々にお越しいたいただき、6年生にがん出前授業を行いました。1部ではクイズを交えながらの劇、2部ではがん体験者の方にお話を聞きました。興味関心に満ちた6年生からは、たくさんの質問が出ました。また、「がん検診を受ける年齢になったら絶対に受ける」やおうちの人へのメッセージでは「お酒はほどほどに、たばこはやめてね」など書かれている児童が多く、身近なものとして感じる事ができた機会でした。

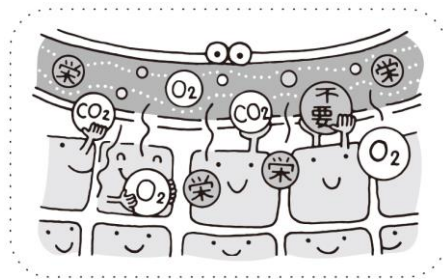


みず たいせつ 水ってそんなに大切？

わたし からだ
私たちの体は小さい子で70%、大人は60~55%の水分でできています。体重60kgの男性なら36ℓ。これは2ℓのペットボトル18本分になります。



せいじんだんせい ふだん せいかつ
成人男性が普段の生活をしているとき、尿や便、汗や呼吸(吐く息)などで1日に約2.5ℓの水が外に出ます。でも体は水分を保たないといけないので同じだけ水分が必要になります。水分は意識をしなくても食事と体の中で作られるのと毎日1.3ℓ補給されます。残りの1.2ℓの水を毎日飲む必要があるのです。



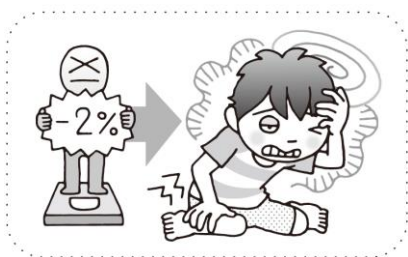
からだ なか すいぶん
体の中の水分の5%は血液です。血液は腸で吸収した食べ物の栄養や、肺が吸い込んだ酸素を溶かして、体中をめぐります。細胞の隅々に送り届ける働きをしています。届けられるのにも水分があるからスムーズにいくのです。

からだ で すいぶん
体から出ていく水分があります。血液の中のいらぬものは腎臓で本当にいらぬものかどうかふるい分けられます。本当にいらなくなった血液と余分な水分とが一緒に体の外に出ます。それが尿です。尿の量は1日1.2ℓ。また、大腸で作られる便の80%は水分だといわれています。



あせ こき は いき
ほかにも汗と呼吸(吐く息)があります。この2つは上がりすぎた体温を下げる役割があります。体の中の熱は汗と一緒に体の外へ出ていきます。皮膚で蒸発する時に熱を奪ってくれるのです。汗をかいた後、少し落ち着くとひやーんとすることがありますね。それは、熱が体の外に出て体温が上がりすぎないようにする体の働きなのです。

からだ すみずみ えいよう はこ
体の隅々まで栄養を運んだり、体温調節をしたりするのに欠かせない水分ですが、体重の2%



うしな からだ ちよし わる
を失うと体の調子が悪くなります。それが熱中症です。血液の流れが悪くなり、体をうまく働かせることができなくなるのです。

きおん たか あせ
気温が高くなり汗をかくことが多くなってきました。のどが
かわ かわ おも まえ すこ
渴いたなと思う前に少しずつ飲むようにしましょう。