

令和7年7月1日（火）
小平市立小平第四小学校
校長 早川 和男
養護

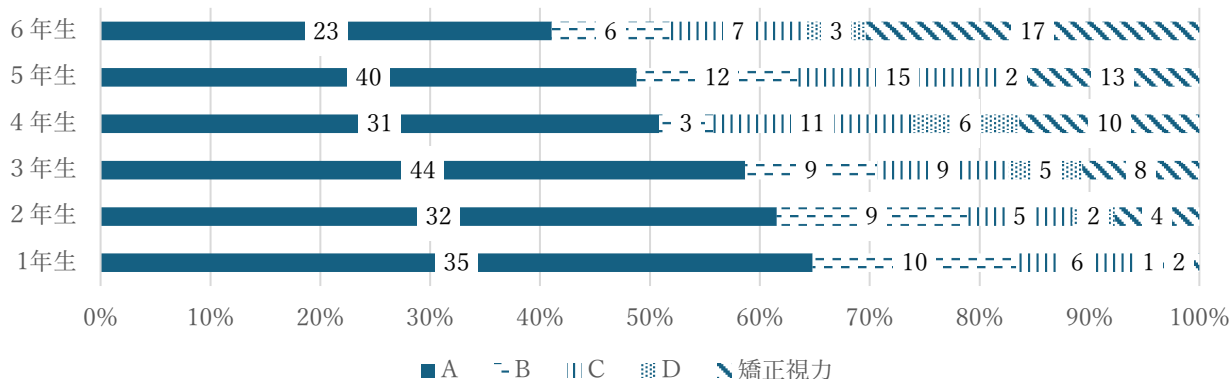
暑い日が続いています。体調管理が難しいですね。

学校では WBGT の暑さ指数を確認しながら教育活動を行っています。教室などでは冷房や扇風機により場所によって寒さを感じる人もいますので、一枚羽織るものを持ってきておいてもよいかと思います。また、熱中症や夏バテにならないよう早寝・早起き・朝ごはん生活リズムを整えていきましょう。朝ごはんには汁物をいれると、塩分、水分が確保され、熱中症予防にいいですね！



1学期に行った健康診断の結果を配布します。小平市では昨年度からデータ管理化されたので、今年度は2年分の記録が記載されています。検診の結果で医療機関を受診された後の受診済み結果は反映されていません。ご理解の程よろしく申し上げます。下記のグラフは令和7年度の視力検査の結果です。近年、電子機器の普及により子どもたちが画面を見る機会が増えています。画面を見ないようにするというより、電子機器と上手に付き合っていくためのルールを学校でも家庭でも子どもたちに身に付けさせていくことが必要かと思えます。

視力検査



熱中症予防にプラス 手のひらの冷却



AVA血管

夏にスポーツをする人は熱中症予防がとても大切です。こまめな水分補給・休憩など予防方法はたくさんありますが、プラスで覚えておいてほしい方法があります。それが手のひらを冷やすこと。手のひらにはAVA血管という体温を調節する働きがある血管が通っています。熱中症は体温が上昇することで起こるため、手のひらを冷やすことで体温の上昇を抑えられるのです。

手のひらを冷やす時のポイント

- ❖ 氷水を入れたバケツなどに手のひらを浸すのが最も効果的。難しい場合は、効果は少し落ちますが保冷剤でもOK
- ❖ 運動前と休憩中に3分間ずつなど、こまめに冷やすとより予防効果が高まります



夏を元気に過ごそう

水分補給

のときの注意!

気温が高く、よく汗をかく夏は、体の中の水分が失われやすい時期です。こまめに水分を補給しましょう。



気をつけたいのは、清涼飲料水です。清涼飲料水には、糖分が多く含まれています。糖分を取りすぎると、肥満やむし歯、糖尿病などになるリスクが高まります。また、清涼飲料水でおなかがいっぱいになると、食事がきちんと食べられず、栄養が偏ってしまい、夏バテの原因になってしまいます。

そのため、ふだんの水分補給には、水かお茶がおすすめです。外遊びや運動をしてたくさん汗をかいた後は、水分だけでなく、塩分もとりましょう。

水分補給は大切ですが、冷たいもののとりすぎには、注意が必要です。冷たいものをゴクゴク飲みたくなるかもしれませんが、あまり冷たいものばかりとると、体の中が冷えすぎて体調が悪くなったり、おなかが痛くなったりするかも!?

体のことを考えて、上手に水分補給しましょう。



ぼうし すいぶん
帽子と水分は
ねっちゅうしょう よ ぼう たいせつ
熱中症予防の大切なアイテム!



ぼうし すいぶん
帽子と水分は
ねっちゅうしょう よ ぼう たいせつ
熱中症予防の大切なアイテム!

