

# ほけんだより

8年生のみなさん、野外活動お疲れ様でした。雨が少し降りましたが、計画通りに活動できましたね。充実した3日間だったと思います。期末テストも終わり、ほっと一息ですね。来週は、7年生の校外学習、9年生は修学旅行が控えています。健康管理をしっかり行って、元気いっぱい当日を迎えましょう！



## 水泳学習が始まります！



水泳は全身運動として、とても効果のあるスポーツですが、大きな事故も起きやすく注意が必要です。水泳学習がある日は、朝と直前の健康観察をしっかり行ってください。



(睡眠はたっぷり！)

### <水泳前の健康観察>

- 昨日はよく寝ましたか
- 朝食（給食）はしっかり食べましたか
- 目の充血はありませんか
- 鼻水が出ていませんか
- 体調は悪くないですか（特に頭痛・腹痛・下痢）
- 手足の爪は切っていますか
- 化膿している（ウミが出る）けがをしていませんか
- 湿疹はありませんか



(朝食はしっかり！)

救急ばんそうこうを貼った状態でプールに入ることはできません。ばんそうこうがはがれてプール内に落ちた場合、排水溝のつまりの原因になったり、誰かの目に触れてけがをしたりすることもあります。ばんそうこうはプールに入る前に取り、授業後に貼り替えるようにしましょう。ばんそうこうを取ることがためられるけが（広い範囲で化膿しているようなけが）をしている時は、見学しましょう。

### <水泳中の健康観察>

- 腹痛、頭痛はありませんか
- 強い寒さを感じませんか
- 足がつる、手足がしびれるなどの症状はありませんか
- 目の痛みはありませんか

水中は、危険と隣り合わせです。少しでも異変を感じたら、がまんしないですぐに先生に申し出ましょう。無理をすることは、大きな事故につながります。

### <水泳後の健康管理>

- シャワーをしっかり浴びて、プール水の消毒成分（塩素）を洗い流しましょう
- うがいをしましょう（水を吐き出す時は、できるだけ下の方で吐き出します）
- 水分補給をしておきましょう（水泳後は脱水状態になりやすい）
- 体調が悪く感じたら、無理をせず申し出ましょう

### 【水泳後の洗眼について】

塩素が含まれた水道水で洗眼することで、角膜の防御機能が低下すると言われていいます。涙には洗浄作用があるので、洗眼しなくてもよいとされていますが、プール水は塩素濃度が高いため、水泳後は違和感があると思います。強い水流で眼だけをしっかりと洗うのではなく、顔を洗いながらの洗眼をおすすめします。

## 【熱中症対策 熱中症になりにくいからだをつくる】



kosugi

「水分補給＝飲み物」だけじゃない！

＜朝食を必ず食べる＞

朝食は、一日のスタートをきる大切なエネルギー源です。朝食を食べないということは、前日の夕食から給食まで、食べ物が何も体に入っていないということです。車で言えば、ガソリンが入っていない状態です。勉強や体育など脳も体もエネルギーを必要とする活動が続きます。ガソリンがないと車は走らないように、私たちもエネルギーがなければ活動に支障が出ます。さらに、暑さが加われば、余計に体力が奪われ、熱中症のリスクが高まります。私たちの体は、食事からも水分を吸収しています。食べ物から吸収される水分は、飲み物から得られる水分より、体内に長く留まると言われています。また、味噌汁やスープ、梅干しおにぎりなど、手軽に食べられる朝食では、適度な塩分もとることができます。「朝は、食欲がない」「朝食は食べない」と言っている人もいるようですが、基本的な生活習慣の定着としても、熱中症対策としても、毎日、朝食を食べるようにしましょう。

私たちの体内には、時計や水分を貯めておくタンクがあります。体内時計を正しく作動させるには、太陽の光が必要です。タンクのふたを開けるには、朝食が必要です。朝食抜きではタンクのふたが開かないため、そのあと、お茶や水などでせっかく水分補給をしても、タンクに貯めることはできません。水分をためておくタンクがうまく働いていなければ、熱中症のリスクが高くなります。朝食を必ず食べて、タンクのふたを開けてから登校するようにしましょう！

＜おすすめの朝食＞ 熱中症対策に効果的な栄養素は、カリウム、ビタミン類、クエン酸！

- ほうれん草やタマネギ入り、海藻類の味噌汁・スープ
- 梅干しおにぎり、納豆ごはん
- バナナ、オレンジ、キウイ



## 知っていますか。【ペットボトル症候群】

清涼飲料水を飲み過ぎることによって起こる血糖値の急激な上昇により、意識を失うなどの症状があらわれることを言います。清涼飲料水（ペットボトルの飲み物）を飲んでいることが多い人に見られることから、こう名付けられました。正式には「清涼飲料水ケトーシス」と言います。（もちろん、ペットボトルの飲み物だけではありませんよ）

熱中症対策として、スポーツドリンクを飲むとよいと言われています。スポーツドリンクには、汗で失われたカリウムやナトリウムなどを補うという働きがあるからです。でも、スポーツドリンクには、500mlで250g、角砂糖にすると8～10個分の糖分が含まれています。糖分の摂りすぎは、むし歯や肥満につながり、ペットボトル症候群の原因にもなります。日常の水分補給としてのスポーツドリンクやジュース類はなるべく控えめにし、水やお茶をこまめに飲みましょう。お勧めは、ミネラルたっぷりの麦茶です！



熱中症予防行動をしっかり！ 「マスクを外す」「こまめな水分補給」「睡眠」「朝食」