

ほけんだより

りんじごう

令和7年 6月
安威小 保健室

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さになれていないため、湿度が高い日や梅雨明け、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。「ぼうしをかぶること」「日かげで休けいをすること」「水分をとること」「マスクをはずすこと」など、熱中症予防のためにできることがたくさんあります。そのなかでも「水分をとること」はとても大切です。

熱中症予防に最適な水分

●水・お茶…◎

熱中症予防に有効です。一度にたくさん飲むのではなく、こまめに飲むことが大切です。日常生活の中や軽い運動では、水やお茶による水分補給で十分です。特に、麦茶やルイボスティなどのカフェインのっていないお茶が水分補給におすすめです。



●スポーツ飲料…○ ※激しい運動時…◎

たくさん汗をかくと、水分だけではなく塩分も体の外へと出てしまいます。体内で塩分が不足すると、「熱けいれん」という足の筋肉が痛む症状を起こすことがあります。激しい運動でたくさんの汗をかいたときは、スポーツ飲料で失われた塩分を補うことができます。ただし、スポーツ飲料には糖分もたくさん入っているので、とりすぎには注意が必要です。市販のスポーツ飲料は2倍に薄めて塩をひとつまみ足しておくのがおすすめです。



ふだんはお茶、激しい運動をした時はスポーツ飲料というように使い分け、上手に水分をとりましょう。

●ジュース・炭酸飲料…×

糖分がたくさん含まれるジュースなどを水の代わりに飲むと、体の糖分をうすめようとしてさらに水分がほしくなるので、水分補給には向きません。また炭酸飲料は、ほかの飲み物と同じ量飲んだときより満足感が高いため、少ししか飲んでなくても満足してしまい、結果的に水分をとる量が不足して脱水を起こす可能性があります。



保護者のみなさまへ

熱中症予防として、本校ではスポーツ飲料を第二の水分として、普段の水筒とプラスαで持ってくることを可としています。

ただし、スポーツ飲料には糖分が多く含まれています。お茶の代わりとして飲んでいると糖分の摂りすぎやむし歯になりやすい状態になるので、普段の水分摂取には水やお茶をご用意いただき、激しい運動をした後など必要な場合に運動時用としてスポーツ飲料を持たせていただいても構いません。よろしくお願ひ致します。

水泳指導前の頭髪確認のお願い

アタマジラミは「白いフケのようなものがついている」、「頭を子どもが痒がる」、「よく頭をかいている」などで見つかることがあります。毎日髪の毛を洗って清潔にしている、髪の毛と髪の毛が接触する機会があればうつる可能性があります。ご家庭で頭髪を調べていただきますようお願いいたします。発見された場合は、薬局または皮膚科等でご相談ください。判断しにくい場合は、保健室で個別に検査することも可能ですのでお知らせください。

●成虫は動き回り見つけにくいので、髪の毛に産み付けられた卵がないか探してください。卵は楕円形で、褐色～乳白色をしています。卵がふ化した後の卵殻は白っぽくフケのように見えます。フケは簡単に落ちますが、アタマジラミの卵は引っ張ってもなかなかとれません。(えりあしや耳の後ろの髪の毛の根元に卵が付いていないか調べてください。)

●アタマジラミが見つかった場合、学校生活に制限はありません。水泳も参加できますが、タオルや帽子を共有するとうつる可能性があるため、自分のものを使用するようにしてください。

●流行状況を把握するため、アタマジラミが見つかりましたら、学校へお知らせください。流行のおそれがある時は、注意喚起のお手紙を出すことがあります。

髪の毛



実際の卵の大きさは約0.5mmほどです。

ご家庭でご確認をお願いします！