



平成30年7月2日 白岡市立大山小学校 保健室

雨や曇り空の多かった梅雨が終わると、いよいよ夏本番です。空の青が  
いっぱい広がり、雲は白く力強さを増します。「暑いのは苦手～」とい  
う人も多いかと思いますが、夏のパワーに負けずに夏にしかできないこと  
にチャレンジしてください。もちろん、熱中症には気をつけて。

### 熱中症

**おこりやすい日**

- ▶ 気温が高い
- ▶ 湿度が高い
- ▶ 風が弱い

**おこりやすい人**

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力のない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

### 熱中症 どうすれば防げる?

- ☑ **こまめな水分補給**  
のどがかわいていなくても飲む
- ☑ **30分に1回休憩**  
体温を下げるために休む
- ☑ **服装に気をつける**  
薄着で風通しのよいものを。帽子も大切

## 新常識 ★ ニオイが気になる汗の対策 ★

汗の99%は水分で、出てきた瞬間は無臭。汗臭くなるのは皮膚の表面で垢や皮脂などと混じって雑菌が増殖するためです。止まらない汗とニオイにこんな対策。

### ぬれタオルで軽く吸い取る

乾いたタオルでゴシゴシふくのはダメ。汗は蒸発する時に体温を下げます。ぬれたタオルでそっと吸い取り皮膚を湿らすと、汗は蒸発しやすく、体温が下がるため汗も止まります。またニオイ成分は水に溶けやすいので、ぬれタオルでふくとニオイ対策にもなります。



### 汗を増やす

汗をかかない生活はニオイには逆効果。汗腺が発達した人の汗のほうが臭わないのです。汗腺を発達させるには、

- ・運動と入浴でふだんから汗をかく
- ・冷房にあたりすぎない



## 夏の安全ポイント

「やけど」といえば、火を使うときに気をつけるもの…でも、それだけではありません。夏の野外で遊ぶときにも、思わぬ「やけど」に気をつけて！

- ・ボールを取ろうと車の下に入ったとき
- ・つまずいてマンホールのふたに手をついたとき
- ・公園のすべり台をすべったとき



他にも、野外に停めているバイクや自転車の金属部分や、シートベルトの金属部分など、いろいろなところにやけどのキケンが。もしやけどをしてしまったら、「すぐ」に「きれいな流水」で「しっかりと」冷やしてくださいね。



## おなか元気教室<ヤクルト出前授業>

～学校保健委員会報告～

6月22日に学校保健委員会を開催しました。「おなか元気教室ー正しい生活習慣を身につけよう」をテーマとし、ヤクルトの菊地様から講話をいただきました。スライドと体内模型などで、とても楽しく、わかりやすい貴重なお話を聞くことができました。その内容の一部をお知らせします。

### おなか博士になろう!

食べ物の通り道：口→食道→胃→小腸→大腸→肛門

- 口**：しっかりかんでおいしく食べよう。
- 胃**：胃液というシャワーが出て、食べ物を消化する。
- 小腸**：6mくらい。食べ物をもっと消化して、栄養分を吸収する。病気を防ぐ免疫のはたらきもある。
- 大腸**：1m50cmくらい。水分を吸収して、うんちをつくる。

**小腸のおはなし**：小腸にはヒダがたくさんあります。そのヒダにはもっと小さいヒダがたくさんあります。これをぜんぶ広げるとテニスコート約1面分(約200㎡)! この広さを使って栄養分を吸収しています。

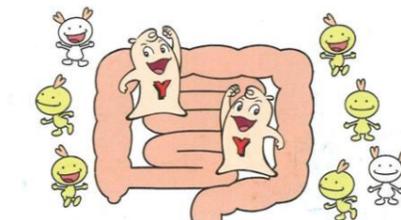
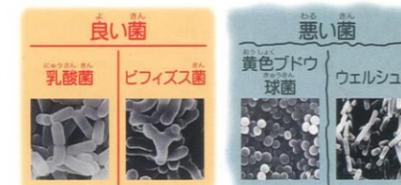
**大腸のおはなし**：大腸にはヒダがありません。消化された食べ物から水分を取ってうんちをつくる、うんち工場です。

体の中には1本の長いホースが入っていて、食べ物はそのホースを通り、最後に便として出てきます。ホースの入り口が「口」。食べ物はここで細かく噛み砕かれ、食道を通過して「胃」に入りドロドロの状態に。さらに「小腸」「大腸」を通りながら消化されて栄養分や水分が体に吸収され、最後に肛門から出てきます。便が出た、ということは食べ物がきちんと体の中に入って、栄養やエネルギーになった証拠です。

### 実際にあった集団食中毒事件

で、毎朝、排便をする子供は、しない子供よりも食中毒の症状が軽かったという結果が出て、朝の排便の大切さがわかりました。健康な生活をおくるために正しい生活習慣を実行しましょう。

おなかの中にはいろいろな種類の菌が住んでいます。その菌の種類は人の健康に役立つ良い菌と、人の健康を害する悪い菌に大きくわけることができます。良い菌の代表が**乳酸菌**です。乳酸菌は、乳酸というすっぱい液を出します。悪い菌は乳酸に弱いので、おとなしくなり数が少なくなります。おなかの健康のためには良い菌がとても大切なのです。



## みんなで約束した おなか元気生活のポイント

- ☆ **早寝**→低学年は夜8時30分まで、高学年は9時30までに寝るようにしよう。
- ☆ **早起き**→朝6時30までに起きるようにしよう。
- ☆ **朝ごはん**→毎日食べよう。(野菜もね!)
- ☆ **朝うんち**→出なくても、トイレに行く習慣をつけよう。(体が覚えてくれるよ。)

