



# ほけんだより

7・8月



令和4年7月13日(水)

調布市立第一小学校

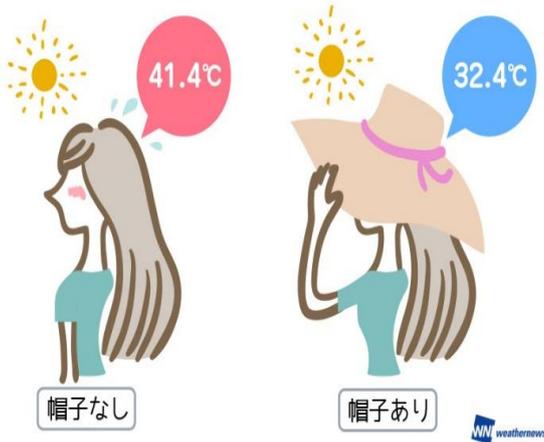
校長 川島 隆宏

養護教諭 村上 敏子

今年は、記録的な猛暑です。テレビやニュースなど、あちこちで熱中症対策についての話題を耳にすることが多くなってきました。

熱中症対策には、夏の暑さに負けない体力づくりや、暑さを避けこまめに休憩をとること、水分塩分補給をすることが大事です。さらに、重要なポイントの1つとして「脳の温度を正常に保つこと」を忘れてはいけません。体温調節機能を保ちつかさどる脳の温度を正常に保つと体温調節がうまくいくので、汗を抑えることもでき、水分を保ち塩分とのバランスもとれ、熱中症のリスクを下げるができるのです。その意味で、「帽子をかぶる」ということは熱中症対策にとっても有効な手段の1つです。

## 外気温30℃に5分間いた時の温度の比較



## 帽子の効果

帽子の効果について調べた実験があります。(左図)

帽子を被らない場合、5分外にただけで、頭の温度は41.4℃まで上昇。一方、同じ条件で、帽子を被った場合の頭の温度を計測すると気温とあまりかわらず、32.4℃でした。

日本人に多い黒色の髪の毛は、直射日光があたると熱を吸収してしまいます。皆さんも少し外にただけで、頭がとてもしも熱くなったことがあるのではないのでしょうか。帽子をかぶり直射日光を防ぐと5～10℃前後、頭の温度の上昇を防いでくれるそうです。【引用：2018/08/18 ウェザーニュース】

## 帽子は、通気性のよいものを選ぶと◎

脳細胞は高温に弱いので、動物には体温が上がった時、大切な脳を保護するシステムとして脳だけを独立して冷却する機能が備わっています。そのために、頭部の汗を上手に蒸発させる必要があるため、メッシュなど帽子の中が蒸れない素材を使用した「通気性の良い帽子」をお勧めします。通気性の悪い帽子だと逆に頭の温度を上げてしまうので、注意が必要です。

学校では、校庭遊びの時は「帽子をかぶる・事前に水分を摂る・マスクをはずす」ことを指導しています。まだまだ、暑い日が続きます。御家庭でも登下校や外遊びの際には忘れずに帽子をかぶるようお声がけください。熱中症に気を付けて、どうぞ楽しい夏休みをお過ごしください。

脳は、温度調節する機能があります。

熱中症予防には、通気性のよい帽子をかぶり、脳を守ることが有効です。

登下校や外で活動する時は、帽子をかぶりましょう。

## ～学校医の先生方からメッセージ～

定期健康診断後、学校医の先生方からそれぞれ一言いただきました！いただいたアドバイスに気を付けて、元気に過ごしていきたいですね。

### 内科校医 麻生泰二先生

短い梅雨が終わって暑い毎日が始まりました。新型コロナウイルス・熱中症・脱水から自分を守る行動をとりましょう。

### 耳鼻科校医 熊坂明子先生

鼻を強くかむと、耳に響くことがありますね？耳・鼻・のどはつながっているので、どこか具合が悪くなったら、早めに受診しましょう。おたふく風邪（ムンプス）から高度難聴になることがあります。予防接種をおすすめします。

### 眼科校医 大野仁先生

読書やゲームなどの近い作業の好きな子には、近視発生が多いとの報告もあります。ゲームのやりすぎには注意しましょう。

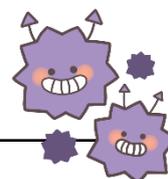
### 歯科校医 船田幹郎先生

毎日しっかりハブラシをして、むし菌や歯周病を予防することで、みんなの健康寿命をのばしましょう！

### 学校薬剤師 筒井真由美先生

これからマスクの中が蒸れやすくなる季節になります。こまめに汗を拭き、水分補給をしましょう。睡眠をしっかりとって暑さに負けない体を作りましょう。

## 今年も気をつけましょう！夏の感染症



### 流行性角結膜炎（はやり目） 【出席停止】

#### ○症状

- ・結膜が充血する。
- ・目がかゆくなる。目がゴロゴロする。
- ・涙が多くなる。

#### ○予防

- ・感染力が強いため、ほかの人とタオルを共有しない。

### 咽頭結膜熱（プール熱） 【出席停止】

#### ○症状

- ・38～39度ほどの発熱。
- ・のどの痛み。
- ・結膜炎

#### ○予防

- ・手洗い。
- ・ほかの人とタオルを共有しない。

### ヘルパンギーナ

#### ○症状

- ・38～40度ほどの発熱。
- ・のどの痛み。
- ・食欲不振、全身のだるさ、頭痛。

#### ○予防

- ・手洗い。 ・洗濯物は日光で乾かす。

### その他

- 手足口病・・・足や手足に水膨れ状の発疹。
  - 伝染性軟属腫（水いぼ）
    - ・水っぽい光沢のあるいぼが体中にできる。
  - 伝染性紅斑（リンゴ病）
    - ・軽い風邪症状。ほほ・腕・足にあかい発疹
- ※都内ではインフルエンザの学級閉鎖も報告されています。