

‘元気るんるん’は湯田小学校のほけんだよりです。

2025年(令和7年)7月14日
福山市立湯田小学校

元気るんるん



毎年、保健室では‘七夕かざり’をしています。今年も願い書の書かれた短冊が57枚つるされ、自分や家族、友だちを思っの様々な願い事が書いてありました。ただ、いつもと違ったのは、「7月5日に日本で大災害が起きる」という‘うわさ’が児童の間でもかなり飛び交っていて「南海トラフが起きませんように!」「災害が起きませんように!」という短冊も数枚ありました。前日の4日には、保健室に来た児童たちが「みんな、生きてたらLINEして生存確認しような。」と、かなりリアルな会話をしています。不安が渦巻いていたのです。

そして迎えた7月5日、南海トラフや大災害は起きず、本当に良かったです。災害だけでなく、世界では争いごとが絶えず、何が起こるかかわからない時代を生きている私たちですが、‘七夕かざり’の短冊に書かれている願いや思いをみんなで分かち合い、ささやかな幸せをかみしめることができたのです。どうか、世界にも平和で幸福な日が訪れますように。



ほけんしつ 七夕かざり

7月の保健目標 < 熱中症を予防しよう! >

保健室の物語

…ある日の保健室
Aさんがやって来て、
「先生、この傷、痛いんだけど…」
と言うので、見てみると、手のひらに小さな擦り傷だけど、黒くて汚れてる。
「こりゃあ、だめだね。傷口に泥がついたまままだわ。きれいにせんとバイキンが増えて痛いままよ。」
と言ったら、Aさんが、
「じゃあ、きれいにしてよ。」
「痛いけど、大丈夫?」



「大丈夫!でも、それって、エグい?」
「エグいよおお!」
と会話は続き、傷口の泥を綿棒でゴソゴソと取ってあげましたが、Aさんは、
「ホント、エグいなあ。」
と言いながら、エグい痛みを耐え、アツパレでしたあ。そして、包帯を巻いてあげると、
「これって、ケガしたみたいじゃん。なんかうれしい~!」
と言って、帰って行きました。みたいじゃなくて、ケガです!もお、何言ってんだかあ。



熱中症に気をつけて、夏休みを楽しみましょう!

❖ 「スポーツドリンク」の飲みすぎ注意!

熱中症予防の水分補給は、ただの水よりスポーツドリンクの方が良いという人もいますが、飲みすぎると体に悪影響がでます。スポーツドリンク500mlには約30gの糖分が入っています。これは、スティックシュガー10本分で、1ℓゴクゴク飲むと、20本分の糖分を摂ることになってしまいます。世界保健機構が定めた成人の平均糖分は25gです。糖分を過剰摂取すると、糖分を体が処理できずに、吐き気、腹痛、意識が朦朧とする「ペットボトル症候群」になることもあります。また、スポーツドリンクに入っているクエン酸やアミノ酸が口の中を強い酸性にしてしまうのでむし歯になるリスクが高くなります。スポーツドリンクを飲んだあとは、お茶や水を飲みましょう。



10

❖ 熱中症予防に「経口補水液」は飲まないで! 消費者庁が注意喚起

熱中症や感染性胃腸炎による下痢や嘔吐、発熱などによって脱水症状が起きた場合に「経口補水液」を飲むことがあると思いますが、消費者庁は「スポーツドリンクのように日常的に水分補給として飲むものではない」と注意を呼びかけています。「経口補水液」は、病者向けの「特別用途食品」と国が定めたもので、脱水症状のない人が水分補給で飲むものではないのです。



①「経口補水液」の特徴

・スポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが約3~4倍多く含まれています。

②「経口補水液」の正しい飲み方

・脱水症状でない人が熱中症予防のために水分補給として飲むものではありません。

・ナトリウムやカリウム、糖質など、摂取量を制限されている人は、使用前に必ず医師に相談しましょう。

・脱水を伴う熱中症に効果がある「経口補水液」もあるので、パッケージの表示をよく確認しましょう。

❖ 運動直後に牛乳を飲みましょう!

運動直後に牛乳をコップ1杯飲むと、血液量が増えて、皮ふに血管が集まり、放熱する働きや、血液から汗をつくり、その蒸発によって体温を下げる働きが活発になり、体温調節が促進されるのです。「運動+牛乳」の組み合わせは、熱中症にかかりやすい子どもと高齢者にも有効な予防対策です。

ただし、熱中症になって牛乳を飲むと、体温がさらに上がってしまい、悪化するリスクが高くなるので気をつけましょう!



❖ 「暑熱順化」で熱中症を予防しましょう!

「暑熱順化」とは、体が暑さに慣れることですが、数日暑さから遠ざかると「暑熱順化」の効果はなくなってしまいます。自分が「暑熱順化」できているかをいつも意識して、「暑熱順化」できていないときには、特に熱中症に注意しましょう。夏休み、日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、適度に体を暑さに慣れさせて、元気に2学期を迎えましょう!



