ひだまり

ほけんだより　No.３
上市町立陽南小学校
令和３年６月１日

天気のよい日の休み時間は、たくさん体を動かして遊ぶ子供たちの様子が見られます。

気温が上がり始め、体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。水分を十分に持たせてください。

休日も、なるべく体を動かし、暑さに慣れ、汗をかく癖がつくようにしておくと、熱中症になりにくい身体づくりをすることができます。

食中毒に気を付けよう

湿気が多いこの季節は、食中毒の発生が心配です。

食べ物が腐敗しやすい季節ではありますが、食中毒は腐ったものを食べて起こるものではなく、食中毒を起こす細菌が食べ物にくっついて食中毒を起こします。ですから、それらの菌がくっついていても食べ物の味や色、臭いが変わらず、気付かずに食べて、食中毒になることがあります。

食中毒の予防のためにできることは、次の３つです。

つけない

- 調理前、食事前の手洗い
- 調理器具に汚れを残さない
- 生で食べるものと、肉や魚の調理器具や食器は分ける

増やさない

- 生鮮食品は、１０℃以下で保存する
- 調理器具に汚れを残さない

やっつける

- 肉や魚は中心部を７５度で１分以上を目安に加熱する

【６月の保健行事】

６／１（火）～６／３（木）のうちの１日：とやまゲンキッズ作戦
６／３（木）：内科検診
６／９（水）：学校保健委員会

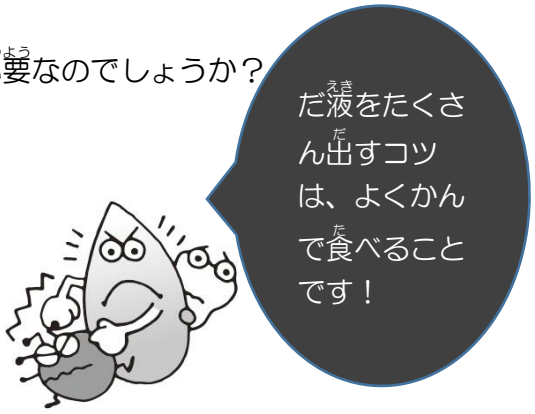
体から出る水分の中で、多いのはどれ？

上の４つは体から出る水分です。1日に出る量が多いものから順にならべることができますか？

答えは　①　尿　（約1,500ｍｌ）
　　②　だ液　（約1,000ｍｌ）
　　③　汗　（約500～1,000ｍｌ）※ふだんじっとしている時
　　④　涙　（約１ｍｌ）

だ液が意外と多いですね。どうしてこんなにたくさんのだ液が必要なのでしょうか？
じつは、だ液にはたくさんの働きがあるのです。

- 食べ物の消化を助ける働き
- 口の中のむし歯菌や病気を起こす菌を洗い流す働き
- 口の中をむし歯になりにくい環境にする働き
- むし歯になりかけの歯を元にもどす働き　などがあります。



汗も、じっとしているだけの時でも、たくさん出ています。
ということは、運動をしている時や、暑いところにいる時は、もっとたくさんの汗が出ていることになります。

子供の体の多くは水と塩分でできています。
体の水分が少なくなると、めまいや頭痛、気持ち悪い、げり、きんにくつう、しびれ、けいれん、集中力が低下する、意識がなくなるなどの症状が起こります。
体の水分が少なくなることを『脱水』と言います。
脱水にならないようにするには、水だけを飲むのではなく、塩分をとることも必要です。
朝、しっかりと朝ごはんを食べることは、日中の脱水をふせぐのに大切です。
<u>朝ごはんと水分補給</u>で夏の健康を守りましょう！