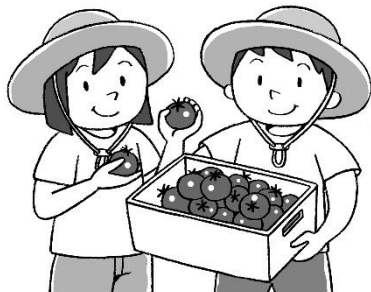


# ほけんだより7月号

令和7年7月1日  
足立区立梅島小学校

あつ ま げんき す

## 暑さに負けずに元気に過ごそう

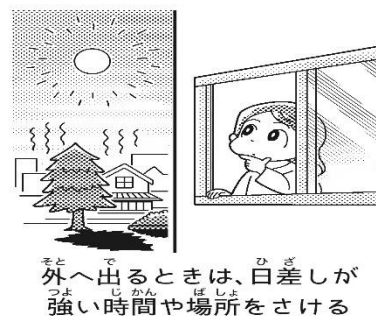


気温が高い日が続いています。食事・睡眠・運動などの生活習慣が整っていないと、熱中症になりやすいです。特に睡眠時間が短くなると、疲れがとれず、体調をくずしやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯を心がけ、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。

## 紫外線の浴び過ぎに注意

太陽の紫外線は、体内でビタミンDをつくる働きなどをしますが、浴び過ぎると、将来のしみやしわ、皮膚がんなどの原因となることがあるので、注意しましょう。

### 紫外線の浴び過ぎを防ぐためにできること



© 少年写真新聞社 2024

## 飲み物にふくまれる“カフェイン”に注意！

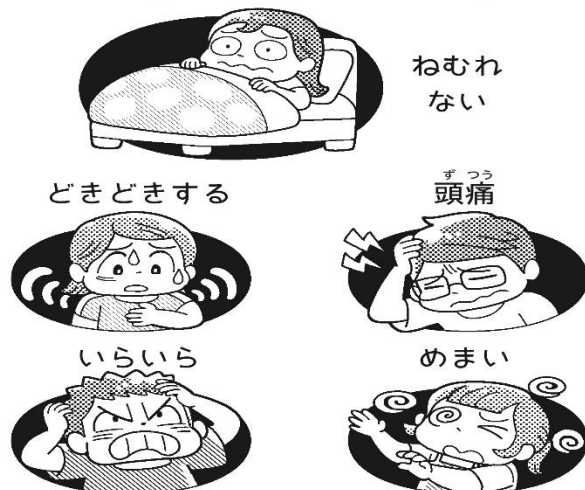
コーラやコーヒーなどの飲み物には、“カフェイン”という成分がふくまれていることがあります。カフェインは、とり過ぎると、ねむれなくなったり、頭痛やめまいを起こしたりするなど、具合が悪くなることがあるので、注意しましょう。

### 飲み物にふくまれるカフェインの量

| コーラ1本<br>(350mL) | こうちゃ<br>紅茶<br>(100mL) | コーヒー<br>(100mL) | エナジー<br>ドリンク1本<br>(A商品 355mL) |
|------------------|-----------------------|-----------------|-------------------------------|
|                  |                       |                 |                               |
| やく<br>約35mg      | やく<br>約30mg           | やく<br>約60mg     | やく<br>約142mg                  |
| 飲む量に注意しましょう      |                       |                 | 小学生は飲むのをやめましょう                |

\*体に悪いえいきょうのないカフェイン量の目安：7～9さい＝62.5mgまで、10～12さい＝85mgまで（1H当たり。カナダ保健省調べ）

### とり過ぎによる害



© 少年写真新聞社 2025

裏面に続きます

## 保護者の皆様へ

気温が高い日が続いています。熱中症予防のためには、こまめに水分や塩分を補給することが大切です。また、朝食欠食や睡眠不足等の生活習慣の乱れは、熱中症になるリスクが高まります。お子様の健康状態を確認し体調が悪い時には、無理をせずゆっくりと休養してください。



## 定期健康診断の結果をお渡しします



4月より実施してきた定期健康診断が終了しました。多くの提出物の記入や検査のための検体の準備等、ご協力ありがとうございました。

今回の定期健康診断の結果は「定期健康診断の記録」として7月中旬頃に配布します。保護者の確認印や学校への返却の必要はありません。ご家庭で大切な記録として、保管してください。

※治療・検査等がまだお済みでない場合は、お早めに医療機関でご相談ください。

## 熱中症予防のための運動指針



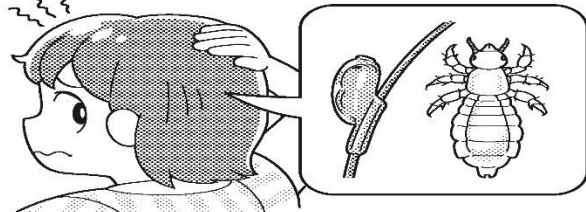
屋外での活動等の際、熱中症を予防するための運動指針がありますのでご参照ください。

| 気温<br>(参考) | 暑さ指数<br>(WBGT) | 熱中症予防運動指針          |                                                                                                              |
|------------|----------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 35℃以上      | 31以上           | 運動は原則中止            | <u>特別の場合以外は運動を中止する。</u><br><u>特に子どもの場合には中止すべき。</u>                                                           |
| 31～35℃     | 28～31          | 厳重警戒<br>(激しい運動は中止) | 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人(体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人)は運動を軽減または中止。 |
| 28～31℃     | 25～28          | 警戒<br>(積極的に休憩)     | 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。                                                    |
| 24～28℃     | 21～25          | 注意<br>(積極的に水分補給)   | 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。                                                  |
| 24℃未満      | 21未満           | ほぼ安全<br>(適宜水分補給)   | 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。                                                |

(公財) 日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

## \\ アタマジラミに注意しよう //

### アタマジラミとは



アタマジラミは、人の頭にすみついて頭皮から血を吸い、かみの毛に卵をうみつけます。アタマジラミがつくと、頭皮に強いかゆみを感じます。

### アタマジラミはなぜつくの？



アタマジラミは、不潔にしているからつくのではなく、ぼうしやタオルをいっしょに使ったり、頭と頭をくっつけたりすることでうつります。