

The Learner

Doshisha International Academy Elementary School

July
ISSUE



July, 2023
Volume 136

熱中症と水分補給

近年、日本では気候変動の影響等もあり熱中症患者の急激な増加が大きな問題となっています。熱中症は、高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の体温調節機能が破綻したりして、発症する障害の総称です。熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者ですが、子どもは体温の調節機能が未発達なので、十分に気を配る必要があります。これから夏休みを迎え、スポーツ大会に参加したり、登山や海水浴など外遊びの機会が増えたりすることが考えられますので、本稿では熱中症の具体的な病型や症状、予防・改善のための適切な水分補給についてお話させていただきます。

熱中症には、熱失神、熱けいれん、熱疲労、熱射病などの病型がありますが、子どもが蒸し暑い中での活動で主に問題となるのは、熱疲労と熱射病です。

熱疲労は発汗による脱水と皮膚血管の拡張による循環不全の状態であり、脱力・倦怠感、めまい、頭痛、吐き気などの症状がみられます。スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給することにより通常は回復します。嘔吐などにより水が飲めない場合には、点滴などの医療処置が必要です。

熱射病は、過度に体温が上昇(40℃以上)して脳機能に異常をきたした状態です。種々の程度の意識障害がみられ、応答が鈍い、言動がおかしいといった状態から進行すると昏睡状態になります。高体温が持続すると脳だけでなく、多臓器障害を併発し、死亡率が高くなります。救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げられるかにかかっています。救急車を要請し、速やかに冷却処置を開始しなければなりません。

汗には塩分も含まれていますので、大量に汗をかいた時には、水だけの補給では熱中症の症状を予防・改善することができず、必ず塩分も補給しなければなりません。熱中症でけいれんや意識障害などが起きた時には、生理食塩水(0.9%食塩水)など濃い目の食塩水で水分と塩分を補給しますが、意識が正常な場合には、ポカリスエットやアクエリアスなどのスポーツドリンク(塩分濃度0.1%)で補給するのが便利で効果的です。

スポーツドリンクには、大きく分けてアイソトニック(等浸透圧)系ドリンクとハイポトニック(低浸透圧)系ドリンクがあります。

アイソトニック系ドリンクは、体液と浸透圧が同じ飲料(糖分濃度が約6%)で、ポカリスエットやアクエリアスなどが該当します。水分の吸収効率が良く、汗と同程度のミネラルが含まれていますので、スポーツなどで多量の汗をかいた後に飲むのが最適です。

ハイポトニック系ドリンクは、アイソトニック系ドリンクより浸透圧が低い飲料(糖分濃度が約2.5%)で、ポカリスエットイオンウォーターやスーパーH₂Oなどが該当します。スポーツ中に汗をかいて速やかに水分補給をしたい時に飲むのが最適です。アイソトニック系ドリンクよりも浸透圧が低いので、水分がより早く体内に吸収されます。もし、アイソトニック系ドリンクしかない場合は、ミネラルウォーターで2～3倍に薄めて飲むとよいでしょう。

また、水分補給する際は、水やスポーツドリンクの温度を5～15℃に冷やして飲むと吸収が速くなり、体温上昇の抑制にも効果的です。

校長 柳田 昌彦



キリスト教教育

7 月：平和 July: Peace

「私を信じる者は、聖書が語ったとおり、
その人の内から生ける水が川となって流れ出るようになる。」

ヨハネによる福音書 7 章 38 節（聖書協会共同訳）

幼い頃は皆そうだと思いますが、一人っ子の私は物心ついた頃から、格別に母のことが好きな子どもでした。でもある時、こんな考えが頭をよぎりました。
—今はお母さんが一番好きで大事でも、将来好きな人ができて結婚したら、もうそんなにお母さんのことが好きではなくなるかも知れない。加えてもし子どもでもできたら自分の子どもが一番大事になって、お母さんのことをあまり大事にできなくなるかも知れない。—

私は、思わずこの不安を口に出して母に伝えました。すると母の答えは次のようなものでした。
—「愛」は、こんこんと水が湧き出る泉のようなもの。泉は水を何回汲んでも、どんどん新しい水が溢れて来る。そのように、誰か他に好きな人ができたからといって、今まで大切だった人がどうでもよくなるわけではない。むしろ誰かを愛すれば愛するほど、その愛はますます遠くまで溢れ出して行くものだ。—

現在では 1 分前の会話も思い出せなくなってしまった母ですが、それでも今、私は相変わらず母のことが大好きで、その後できた伴侶や子どもたちと同様、大切に思っています。また最近では、成人した自分の子どもが選んだ伴侶のことも、とても大切に思えるようになりました。確かに、「愛」は誰かに注ぐことで枯渇するものではなく、溢れ出る性質を持っていました！

聖書を通して読むと、神の「愛の広がり」が随所に説かれているのがわかります。

「あなたの父と母を敬いなさい。」（申命記 5:16）

「隣人を自分のように愛しなさい。」（レビ記 19:18）

「敵を愛し、迫害する者のために祈りなさい。」（マタイによる福音書 5:44）

「どの民族の人であっても、神を畏れて正しいことを行う人は、神に受け入れられるのです。」

（使徒言行録 10:35）

「全世界に行って、すべての造られたものに福音を述べ伝えなさい。」（マルコによる福音書 16:15）

人間関係の基本はまず家族から始まりますが、家族に注ぐような愛情を仲間や友人たちにも注ぎ、やがては敵（到底仲良くできないと思われる相手）にさえ、その愛情を注いでいくことが求められる中で、人は遂に「神は人を分け隔てなさらない」（使徒言行録 10:34）方であることを知るのである。

そうは言っても、あまりに辛いことが続くと、時には「もうこれ以上は愛せない。」と心が折れてしまうこともあるでしょう。そんな時、力強いのはイエス・キリストの言葉です。

「渇いている人は誰でも、私のもとに来て飲みなさい。」（ヨハネによる福音書 7:37）

人は弱い者です。最初の水は、まずキリストから戴きましょう。

Christian Education Committee チャプレン 石川眞弓

<お知らせ>

・7 月 11 日（火）おにぎり献金

岩手キリスト教学園認定こども園宮古ひかり、福島県の若松聖愛幼稚園、
熊本県の慈恵病院「こうのとりのゆりかご」、日本ユニセフ協会「ウクライナ緊急募金」・「トルコ・シリア大地震」を覚えて、献金を捧げます。

賛同していただける方は、お子様に献金をお持たせください。



4年生 京都私立小学校連合会合同音楽会

6月3日（土）、4年生は京都コンサートホールで行われた京都私立小学校連合会合同音楽会に参加してきました。

曲目は、合唱 Glyn Lehmann 作詞・作曲「Peace by Piece」

ボディーパーカッション コダーイ・ゾルタン 作曲の2曲。

「当たり前と思える日常は当たり前ではなくて、何気なく過ごす毎日に感謝すること。お互いが思いやりを持って大切に過ごしていくことが平和を築きあげていくことになる。」というメッセージが込められているこの歌を受けて、4年生は「平和ってなんだろう？」と Music の時間に考える時間を持ちました。「戦争や争いがなく皆が笑顔でいられる毎日でいたいな。」

「家族、お友達、そして会場に集ってくださる会場の皆さんに幸せな笑顔と共に、歌で平和のメッセージを伝えられるといいな。」そんな意見をみんなでシェアした後、「じゃあ、平和って何色がぴったりだろう」と考えました。みんなで考えて決まったのは黄色。その黄色の T シャツを着て音楽会に臨みました。5月31日（金）の練習では DIA の1年生と3年生に広い体育館で、本番同様の曲目を披露して聴いてもらいました。

体育館でのお披露目の様子



本番前日はあいにくの休校になってしまい、全体的練習が十分に行えたとは言えませんでした。子ども達は当日、京都コンサートホールの大ホールで本当にしっかりと自分たちの演目を披露することができました。

この素晴らしい経験を子ども達の今後の様々な活動に活かしてくれたらと思っています。





おしらせ

「自分らしさ」ってなんだろう

個性、多様性、アイデンティティ……。様々な言葉で言い表される「自分らしさ」について、考えることはありますか。「自分」ってどんなひとだろう。そう思ったときに手に取ってほしい本のご紹介です。

『ぼく、ひつじじゃなくてぶたなんだ』
ピム・ラマース/文 長山さき/訳 ほるぷ出版



「へんてこりんなこひつじだな！」
「ぼくはへんてこりんじゃないぞ！」
いくら笑われても「ぼくはこぶたなんだ。」というひつじ。獣医さんのところへ連れていくと……。オランダ、ベルギーで話題となった、自分らしさとはなにかを問いかける絵本です。

『レッド あかくてあおいくれよんのはなし』
マイケル・ホール/作 上田勢子/訳 子どもの未来社



レッドは、赤いクレヨン。でも赤く塗るのは得意でなくて……。誰もが本当の自分の色を探している。本当は青色なのに、ラベルが赤なので自分も周りも赤色だと思い込んでいるクレヨンのお話です。ありのままで輝くために、親子で読んでほしい絵本です。英語版の所蔵もご紹介します。

『まねっころびー』
ペギー・ラスマン/作・絵 ひがしはるみ/訳 徳間書店



転校生のルビーは、いつも友だちのまねばかり。赤いリボンに、お花のついた服、授業中には友だちのかいた詩までまねをし、とうとうみんなから、きらわれてしまいます。そして、ある日……。自分らしさを見つけられずにいる子どもの気持ちを、いきいきと、ユーモアたっぷりに描いた絵本です。

7月の主な行事・予定

1	土	
2	日	
3	月	Buffer Week
4	火	
5	水	
6	木	Swimming (G1・2・3)
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	
13	木	午前授業 学期末カンファレンス (希望者)
14	金	午前授業 学期末カンファレンス (希望者)
15	土	
16	日	
17	月	海の日
18	火	午前授業 学期末カンファレンス (希望者)
19	水	午前授業・終業礼拝
20	木	夏季休業 (8月25日まで)
21	金	
22	土	
23	日	
24	月	
25	火	
26	水	
27	木	
28	金	
29	土	
30	日	
31	月	

8月の主な行事・予定

25日まで	夏季休業
28日	始業礼拝・職員研修 (午前中授業)
31日	Swimming (G1・2・3)