

ほけんだより7月



下山小学校 保健室
R5.7.3 No.6

7月30日は土用の丑の日。梅雨が明けて本格的に暑くなる時期なので「う」のつく旬のものを食べて夏バテを予防するとよいとされています。うなぎや梅干し、瓜(メロンやスイカ)、牛、うどんなど夏を感じる栄養たっぷりの食べ物はたくさんあります。好き嫌いせず、もりもり食べて、元気に夏をすごしましょう。



熱中症 予防

<p>熱中症ってなに？</p>	<p>なりやすい日</p>	<p>なりやすい人</p>
<p>外は</p>	<p>気温が高い日</p>	<p>寝不足の人</p>
<p>まだ、あつさに慣れていない!! 外と体内でおんどは差がある!!</p> <p>体内は</p>	<p>湿度が高い日</p>	<p>体調が悪い人</p>
<p>そうすると...</p>	<p>風が弱い日</p>	<p>あまり運動をしない人 (汗をかかない人)</p>
<p>熱中症</p> <p>気温や湿度の高さなどに体が反応できず起こる症状をまとめたもの。</p>	<p>急になった日</p>	<p>暑さに慣れていない人</p>

熱中症警戒アラート

熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録し、自分の県と、熱さ指数を設定しておくことで、この情報を受け取ることができます。



健康&安全に水泳学習を受け～るクイズ

ひらがなが入ります。書いて、ひらまつ先生のところへ持ってくるとプレゼントがあるよ♡



ごはん

水泳は、たくさんの _____ を使うスポーツ。もりもり _____ ごはんを食べてこよう。

_____ 不足は足をつる原因にもなる。ぐっすり眠ることができるよう、早ね・_____ に気をつけよう。

病気

水泳後はシャワーでプールの _____ を落とし、家のお風呂で _____ ・ _____ の毛から足の指先までしっかり洗おう。プールを介した病気の中には出席停止になる病気もあるよ。

準備

準備 _____ をしっかりしないと、 _____ に関わる事故が起こることがある。 _____ を守って安全に学習しよう。

自分だけでなく、友達にけがをさせてしまうことがあるので、手と足の、 _____ は必ず整えよう。

図

	令和2年 (4月は休校)	令和4年
けがでの来室	70名	35名
病気で来室	24名	17名
すいみん	半数以上が 22時以降	21:04
メディア	毎日 1～2時間	48分

下山つ子は、三年前から、「マツルタイム」や「けんこう貯金」をしてきた。その結果、保健室へのけがや病気での来室者が減り、生活習慣も大きく改善した(図一)。

しかし、去年の保健アンケートからは、自分のことをあまり大切と思えていなかったり、自分のいいところがうかばなかったり、初めての人とはうまく話せなかったり、自分の思いをうまく言葉にできない子が多いことが分かった。保護者からも人との関わりに関する回答があった。

そこで、元氣委員会では保健室目標でもある「

元氣委員会新聞

元氣委員会考案 新プロジェクト

Love me タイム始まる

読書や、音読として声に出して読んでみよう♪
おうちの人に聞いてもらおう♪

がんばりたいときに、がんばることが出来るからだど心」の心の部分も



第1回Love me タイム後、これから活動について熱く語る _____ さん

育てるため、「Love me タイム」を始めることを決めた。「Love me タイム」では、自分のいいところも悪いところもそれでいいんだと思える自分らしさを見つける中で、言葉を使ったゲームなどを通して、コミュニケーション能力を高めていく予定である。委員長の _____ さんは「全員のコミュニケーション能力を高める！」と意気込んでいた。これからの活動が楽しみである。

お知らせと予告

- ・6月21日(水)にパワーポイントを使って全校に説明をしました。「レッツ!ラブ♡ミ～タイム♪」。
- ・夏休みまでは、自分のことを知る、自己分析のための「わたしのトリセツ」を実施♪
- ・今年の学校保健委員会では、心やコミュニケーションのプロフェッショナルの浅井君枝先生をお招きして、家族で学習をします。
- ・「伸びる」裏面を家族でできる活動にリニューアル中! さらに…夏休み特別家族企画も準備中! お楽しみに!

