

令和6年6月28日

中央小学校 保健室



ほけんもくひょう
今月の保健目標
なつ けんこう す
夏を健康に過ごそう

7月7日は七夕です。1年に1回、織姫と彦星がやっとう会える日です。1年に1回の理由はどうか知っていますか？2人とも、まじめな働き者でしたが、一緒に過ごすのが楽しすぎて仕事をしなくなり、神様の怒りに触れたのです。

風っ子のみなさんにも、友達がありますね。楽しく過ごすだけの関係ではなく、切磋琢磨し合い、互いを思いやれる関係でありたいですね。

さて、もうすぐ夏休みです。生活リズムを崩さないようにして、健康に気をつけて楽しんでください。

保護者の方へ

6月末までに予定をしていた健康診断を終えることができました。事前調査票のご記入や、服装・髪型のご準備等、ご協力いただき、ありがとうございました。

※脊柱側湾症検診（3D スコリオ検査）2次検査「低線量X線検査」：9月10日（火）に実施

▼各検診の結果

疾病・異常があった場合は、順次「結果のお知らせ」を配付しています。より良い状態で学習や活動ができるよう、お早めの受診をお勧めします。受診後は、学校へ「相談・治療済証」をご提出ください。

▼健康の記録（オレンジ色のカード）

6月末までに行った健康診断結果のまとめです。夏休み前に配付予定です。内容をご確認いただきましたら、表紙の該当学年1学期の欄に押印の上、ご提出をお願いします。



「生命の安全教育」を行いました

「生命の安全教育」とは、生命を大切にする考え方、自分や相手、一人一人を尊重する態度などを身に付けることを目指すものです。性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないように正しい知識について学習をしました。（※参考：文部科学省「生命の安全教育」）

<どんなひらがなが入るかな？>

- ①水着でかかれるところは、〇〇の人にみせたり、さ〇〇せたりしない
- ②〇〇の人の水着でかかれるところも、〇たり、さわったりしない
- ③それぞれ心の〇〇〇、体の〇〇〇はちがう
- ④自分だけの大切なところをさわられて、いやな気持ちになったら…
「い〇〇」と言う → 〇げる → 〇〇〇〇できる大人に話す



いのち きけん 命の危険あい…！ ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

<ねっちゅうしょう 熱中症ってなに？>

きおん しつど 気温、湿度（じめじめ）がたか 高い場所にいうちに、からだ 体の調子がわるくなくなってしまふこと。いのち 命にかかわることもある。

<どんなしょうじょう 症状があるの？>

けいしょう 軽症



たちくらみ めまい 足がつる



ずつう 頭痛 気持ち悪い 吐く だるい

じゅうしょう 重症



たおれる いしき 意識がなくなる けいれん 汗がかけない

ただ みず の 正しい水の飲み方はどっち？



1

のどがかわいた時に たくさん飲む



2

時間を決めて 少しずつ飲む

…正解は ②。夏は汗で体の水分が失われ やすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどがかわいた！」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出てしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

ねっ ちゅう しょう 熱中症 かも!?

おも と思ったら

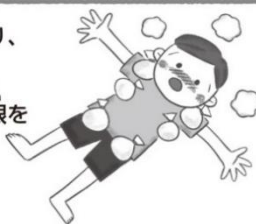
エアコンが効いた室内など 涼しい場所へ



自分で 水が飲めない

受け答えが おかしい

くび 首のまわり、 わきの下、 あし 足の付け根を 冷やす



けいこう 経口補水液などで 水分補給



あつ 悪化すると

いのち 命にかかわることも。

たいしよ すぐに対処しましょう。



「生命の安全教育」答え

- ①水着でかくれるところは（ほか）の人に見せたり、さ（わら）せたりしない
- ②（ほか）の人の水着でかくれるところも、（み）たり、さわったりしない
- ③それぞれ心の（きより）、体の（きより）はちがう
- ④「い（やだ）」と言う → （に）げる → （あんしん）できる大人に話す