

ほけん だより



令和4年7月1日
兵庫教育大学附属小学校
保健室 第5号

7月の保健目標：夏を元気に過ごそう

附属小学校のみなさん、こんにちは!

とっても暑くなってきました!プール学習も始まっていますね。体調をくずしていませんか?

最近よく耳にする「熱中症」とは、「暑い場所に長いた時に、暑さを自分の体から出すことができなくなつて熱が体にこもり、頭痛や吐き気が出たり、ひどい時には死んでしまうこともある怖い病気」の事です。すでに保健室には「熱中症」が疑われる人が何人もやっています。一人一人が自分自身で「熱中症」を予防しましょう!

マスクをしていると熱中症になりやすい!



①呼吸で体温を下げる事ができないから。(あつい息を吐いて冷たい空気を吸う)

②口の中がうるおっているの、のどが乾かず、水分をとらなくなるから。



上の2つの理由から、マスクをつけていると熱中症になりやすくなります。

「外に出ている時」、「体育の授業中」、「歩いて登下校する時」にはマスクを外すようにしましょう!

だぶりゅーびーじーていー W B G T (暑さ指数)ってなんだろう?

「WBGT」は「暑さ指数」ともいい、「熱中症のなりやすさ」を数字で表したものです。「気温」「湿度」「日ざし」「風」の4つから「WBGT」の数字が決定し、下の5つのレベルに分けられます。



外に出て運動することはできません。

長時間、外に出て運動することはできません。

こまめに水分をとり、すずしい場所で休けいしましょう! 外に出る時は、ぼうしをかぶり、マスクを外すようにしましょう! 早くねて、朝ごはんを食べて学校へ来てくださいね*

こんな機械で測るよ!



日ざしの強さを測定

風があるかどうかを測定

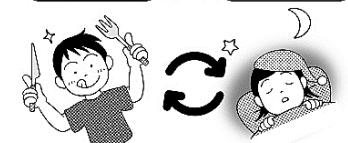
マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね!

食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです!

エアコン × 換気



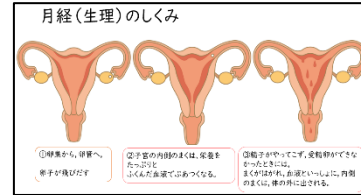
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

4年生に保健教育をしました!

大人へ近づくと、体にはどんな変化が起こるだろう?



4年生 保健 養護教諭



月経(生理)のしくみ

①卵巣から、卵巣へ
卵巣が排卵します
②子宮の内層は、卵巣から分泌されるホルモンの影響で、厚くなる
③子宮がやぶれて、血液がでる
そのとき、子宮の内層は、卵巣から分泌されるホルモンの影響で、厚くなる。その結果、卵巣から出血する。

6月の終わりに、4年生の「保健」の時間に、各クラスに保健室の先生が出向いて、「思春期に起こる体の成長」について、一緒に考える時間がありました。真剣な表情で、自分事として聞いてくれる人が多かったですね。

体のことで困ったことや相談したいことがあれば、自分一人でかかえこまずに、お家の人はもちろん、担任の先生、話をしやすい先生、保健室の先生に声をかけてくださいね。(^^)

保護者の方へ

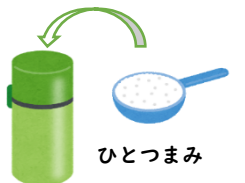
【保健教育について】

子どもたちが、自分自身の体を大切に考えたり、自分自身の体を守る行動をとったりするためには、幼少期から「性」に関わる正しい知識を伝えておくことが大切と言われています。小学校では、4年生の保健の授業で、「思春期に起こる体の変化」について話をする機会がありますが、学校での教育で子どもたちが十分に理解することは難しいと感じています。ぜひ早い時期からご家庭でも話題に出して、子どもたちと一緒に話をする機会をつくっていただけたらと思います。

【熱中症について】

熱中症の防止に大切な水分補給ですが、汗をたくさんかいた後には水分と塩分両方を摂取することが重要だと言われています。そのため、本校では9月頃まで、熱中症予防のため、スポーツドリンクの持参を可としています。しかし、市販のスポーツドリンクには糖分もたくさん含まれているため、スポーツドリンクの多量摂取は、食欲減退や疲労感につながり、かえって熱中症になりやすくなるという危険もあります。

養護教諭としては、いつもの水筒のお茶にひとつまみの塩を加えた、「スポーツ茶」をおすすめします!味は大きく変わりませんが、必要な塩分を摂取することができますよ。ぜひお試しください!



ひとつまみ

暑い日が多くなっています。熱中症を予防するために、睡眠時間の十分な確保と、朝食の摂取、登下校中はマスクを外すことへの呼びかけ等、ご家庭からのサポートをよろしくお願いいたします。