

ほけんだより

三次市立川地小学校 保健室
令和6年7月10日 No.4



保健室から見えるツバメの巣から、かわいいヒナが顔を出しました。
子ども達がツバメに手をふったり、頑張れと声をかけたりする姿に心が温まります。
さて今回は「〇〇から自分を守ろう！」という見出しの記事を4つ書きました。
自分の行動や生活を振り返って、出来ていないところがあれば今日から改善しましょう。

①けがから自分を守ろう

保健給食委員会より

学校には「校舎の中で走らない」「シューズをはく」「姿勢よく座る」「遊具の使い方を守る」などのきまりがたくさんあります。しかし残念なことに、きまりを守れずけがをしてしまう人がいます。「行動次第で防げるけがはたくさんある」「もしもの時の対応を伝えたい」などを話し合い、予防チーム・手当チーム・ポスターチームに分かれて作業しました。



月1回の活動では時間が足りず「今週は○曜日と○曜日ね」とグループで約束をして昼休憩にコツコツと進めていました。指示がなくても自分達で考えて動く姿が頼もしかったです。



ポスターチームは、一輪車の練習台にのぼってしまう人や、傷口を汚れたままにしてしまう人達に向けて、ポスターを作りました。細かいところまで表現した絵と分かりやすい一言で、低学年にも伝わりやすい内容になっています。

完成した掲示板はこちらです↓ 来校された際には是非ご覧ください。



②近視から自分を守ろう！

備北眼科 栗本先生より

実は今、近視（近くははっきり見えるが、遠くはぼやけて見える）の子どもがかなり増えています。なぜだと思いますか？

昔は家にゲームやスマホなどがあまりなかったので、子どもたちは自然の中で遊んだり、外で体を動かしたりして、遠くを見る習慣が多くありました。しかし今は、部屋でゲームをしたり、YouTubeをみたりと、近くを見る習慣が増えているからです。

近視にならないようにする方法の一つに、『遠くを見る』という方法があります。ただ遠くをぼんやり見るのではなく、1本の木にねらいを定めて見るのがポイントです。また、寝る前に星を見ることもおすすめです。



ガイドブック(左:児童用 右:保護者用)を合わせて読んでみてください。↑

いくつチェックがつくかな？

やってみよう！

☐ 夜ふかしが多く睡眠不足

☐ 生活リズムが乱れている

☐ そうめんなど冷たい物や
あっさりした物を食べることが多い



☐ 朝ごはんを食べないことがある

☐ 冷房の効いた部屋でゴロゴロしていることが多い

☐ お風呂はシャワーだけで済ませている

☐ のどが渴いてから水分補給をしている

チェックがついた数 _____ つ

チェックが多い人は、熱中症や夏バテになりやすいから注意しよう。

③ 熱中症から自分を守ろう！



プールでも！



お風呂でも！



眠っていても！

涼しそうなプールですが、
汗が水に流れることで、
自分がどれくらい汗をかいて
いるか気づきにくいのです。

熱中症は温度だけでなく
湿度も関係します。
お風呂や洗面所は湿気がこも
りやすく、注意が必要です。

眠っている間に吐く息や汗
によって水分を失います。
その量 およそ 500 ml
(水筒1本分くらい) です。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



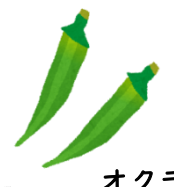
朝起きたとき、お風呂の後は
コップ一杯分プラス

④ 夏バテから自分を守ろう！

体がだるい・やる気がでない・食欲がない・疲れやすい など

夏バテは、夏の暑さによって体の機能がうまく働かないことが原因です。
夏の暑さに負けないために、食べてほしい食材を紹介します。

納豆



オクラ

もずく



ネバネバの成分がうんちを出し
やすくしてくれます。腸が元気
だと体も元気になりますよ。

きゅうり



トマト



水分が多く含まれていて、
体の熱を冷ましてくれます。

レモン



うめぼし



体の疲れをとってくれる
クエン酸がたくさん
含まれています。

うなぎ



体の疲れをとったり、
骨や筋肉を強くしてくれます。
免疫力が高まって感染症など
の病気になりにくいです。

土用の丑の日は「う」がつく食べ物(うなぎ、うどん、
うめぼし、牛肉、うりなど)を食べるといいですよ。

夏バテの時は胃腸が弱っているので、
消化に時間がかかる脂質は控えめに！

