

ほけんだより

横浜市立藤の木小学校 7月3日発行
 校長 今野 裕子
 養護教諭 勝木 美智子

【今月のめあて 暑さと上手につき合おう】



6月はすっきりしない天気の日が多かったですね。梅雨が明けると夏本番です。暑さが体に与える影響はとて大きく、熱中症など思わぬ事故につながることもあります。今月は、「眠る(すいみん)・食べる(食事)・動く(運動)」を大事にして、「汗をかける体」をめざしてほしいと思います。

暑さと上手につき合おう



これから9月の終わりまでは、『熱中症』への注意が一段と必要です。『熱中症』は、命を失うこともある怖い病気です。

- ◇気温が高い
- ◇湿度が高い
- ◇風が弱い
- ◇日差しが強い

+

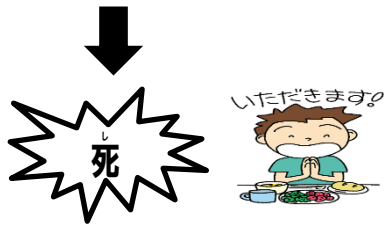
- ◆朝食抜き
- ◆すいみん不足
- ◆体調が悪い
- ◆水分不足

=

軽症	足がつる・大量の汗
意識あり	めまい・筋肉痛・生あくび
中等度	頭痛・吐く・力が入らない
重症	意識がはっきりしない

自分ではどうにもできない部分

自分で気をつけることができる部分



熱中症は、いろいろな条件がそろったときに起こります。まずは、「自分で気をつけられること」を実行して、条件がそろうことを防いでください。「何だか変だなあ」と感じた段階で、近くにいる先生(おとな)に伝えてください。熱中症は、症状の進行が早いこともあります。つらくても「もう少しガマンをしよう・・・」は、絶対にいけません。



毎年、熱中症で命をおとってしまう悲しい事故が国内で発生しているのは、事実ですから・・・。

【 予防のためには 】

暑さになれること

一言でいうと、「汗をかけるようになること」です。

暑い中で過ごしたり体を動かしたりすることで、少しずつ汗をかけるようになります。体温調節の働きにつながるまでには更に1・2週間は必要です。

朝食と水分補給

一言でいうと、「朝ごはんを食べて体の水分量をリセットしよう」です。

寝ている間に汗をかいて、朝は水分不足の状態です。朝ごはんを食べないと、朝から脱水状態で活動を始めることになり危険です。

すいみん

一言でいうと、「冷房などを工夫をして良いすいみんを」です。

1日の疲れを回復させるための「すいみん」ですが、暑くて寝られないと疲れがたまり体力が低下します。直接、エアコンや扇風機の風が当たり続けると体温が下がりすぎて体調を崩しやすくなります。風向きに気をつけて、空気の流れを作るとよいです。

令和5年度の「心と体の健康会議」テーマは・・・



今年度は、「ヒヤリハットを減らして安全な藤の木小にしていこう パート2」というテーマです。去年1年間の活動をもとに、ステップアップを考えています。今回は、けが予防についての意識調査や「けがマップ」をもとにグループごとに話し合われました。「学校でのけがを少なくしていくために大切なこと」についても各グループ1つずつ発表しました。



クラスの代表者一人ひとりが、資料をもとに自分の考えをまとめたので、活発な意見交換がおこなわれました。すばらしかったです。

2年目の今年度は、**自分の行動が、誰かの安全を守ることに**つながるように、一人ひとりが意識だけでなく行動が身につくとよいです。



話し合われた結果は、保健室前に掲示してあります。ぜひ見てくださいね。

【お家の方へ】

今年度の定期健康診断は、全て終了しました。7月14日に、全ての結果が記入された健康手帳をご家庭に持ち帰りますので、内容の確認と押印をお願いします。

19日までに、再度回収をして**学校保管とします。**(P4 または 5 P17-21 自分の学年)