

ほけんだより



家庭数

令和6年7月1日
佐世保市立潮見小学校
保健室

ジメジメとした日が続きますね。梅雨が明けると、子どもたちが楽しみに待っている夏がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。子どもたちの体調に気を配り、暑さに負けない身体づくりを指導していきたいと思えます。ご家庭でも早寝早起き朝ごはん、こまめな水分補給のための水筒の準備など、ご指導よろしくお願ひします。



夏風邪意！！



プールの授業や梅雨入りにより、体調を崩す児童が増えています。特にノドの痛み、発熱が多いです。体調を崩しやすい時季ですので、規則正しい生活と手洗いうがいを心がけましょう。また、37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は、流行を防ぐためにお休みのご協力をお願いします。

現在の受診状況(6/30)

歯科 **38%**
視力 **63%**

※はやめの受診をお願いします。

※未受診のご家庭には、夏休み前に受診のお願いの紙を渡します。夏休みを利用して受診をお願いします。

熱中症に注意！



～熱中症になりやすい環境～

- ◆気温や湿度が高いとき
- ◆風がないとき
- ◆急に暑くなったとき
- ◆日差しや照り返しが強いとき

～熱中症になりやすい状態～

- ◆寝不足のとき
- ◆朝ごはんを食べていないとき
- ◆下痢や発熱があるとき



～主な症状～

手足のしびれ、気分不快、四肢や腹筋のけいれん、筋肉痛、めまい、失神、頭痛、嘔気・嘔吐、脱力感、全身倦怠感など

熱中症にならないためには？



こまめな水分補給をしよう。



日陰で休憩しよう。



十分な睡眠をとろう。



1日3食バランスよく食べよう。



汗をかく習慣をつけよう



体調の悪いときは、運動を控えよう。

～6月体重測定後 保健教育 生命（いのち）の安全教育～

プールが6月中旬から始まるにあたり、発達段階に応じて、文部科学省の教材を使いながら保健教育を行いました。子どもたちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないためにはどうしたらいいのか、動画をみながら考えてもらいました。

保健教育の最初に「プライベートゾーンって聞いたことがありますか？」と尋ねると、たくさんの子どもたちが「おうちの人から教えてもらいました!」と答えてくれました。ご家庭でもお子さんとお話いただけているとわかり、とても嬉しかったです。

文部科学省の教材では、【自分だけの大切なところ】【相手の大切なところ】【いやな触られ方をした場合の対応】【SNS を使うときに気を付けること（高学年）】等を柱に具体的にお話がすすみます。「こんなことされたことがある」「友だちの大切なところを遊び半分で触ってしまった」と日常生活を振り返っている子どもたちの姿もありました。自分や相手を大切にできるよう、今後も指導を続けていきます。

文部科学省のサイトを載せておきますので、

ぜひおうちでもご覧になってください。

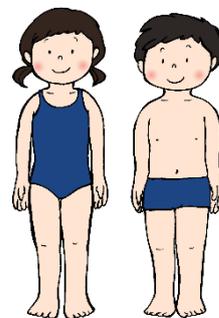
いのち

生命の安全教育

子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命（いのち）の安全教育」を推進しております。



水着で隠れるところとお口も自分だけの大切なところですよ。



～潮見っ子ころとからだの委員会～

6月6日（木）18時～ふれあいルームにて役員さん、保体部さんと職員、3師の先生と学校保健委員会を開催しました。学校保健委員会とは、学校保健に関する問題について検討し、その実践のための研究協議と連絡調整を行うという目的で行われるものです。今年度のテーマは【潮見っ子のころとからだをすこやかに育てよう】です。取り組み内容としては、**元気いっぱいカード、歯みがきカレンダー、思春期講演会**です。さっそく夏休みは、元気いっぱいカード、歯みがきカレンダーに取り組みます。長期休業でも規則正しい生活を送ることができるようにしたいですね。

思春期講演会は11月の授業参観後の6時間目、全学年保護者を対象に行います。今回のテーマは、皆さん気になられている【メディア・目の健康】についてのお話をさせていただこうと思っています。ご参加お待ちしております☆

保体部のみなさま、どうぞ1年間よろしく願いいたします。

