



令和3年 7月20日  
 横浜市立日限山小学校  
 校長 岡崎 陽子  
 養護教諭

いよいよ夏本番。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。こまめな水分補給と汗の始末を忘れずに。また、エアコンの効いた部屋にいると肌寒く感じることもあるので、カーディガンなどがあるといいですね。そして、明日から夏休みになります。毎日同じ時間に起きて体調に気をつけて夏休みを過ごしてください。夏休み明け、元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

**夏を元気に!**  
**これしてイルカ?**

**バランスよく食べてイルカ?**

**水分をとってイルカ?**

**遊** びに夢中になって、ついつい水分補給を忘れていませんか? たくさん汗をかいて体からどんどん水分が出ていくと、だるさや食欲低下、熱中症の原因にもなります。「のどが渇いた」と感じる前にこまめに水分を。

**お風呂に入ってイルカ?**

**冷** たいものやさっぱりしたものばかり食べていませんか? 冷たいもので胃腸が冷えたり、偏った食事で栄養が不足していると、夏バテの原因に。1日3食バランスよく食べましょう。

**よく寝てイルカ?**

**寝** る直前までスマホやゲームをしていませんか? 睡眠不足も、熱中症の原因になってしまうので注意。寝る1時間前には電源をオフにしましょう。

**水分補給のベストタイミングとは?**



「のどが渇いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかつたり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がリ、のどの渇きに気づきにくいので、注意が必要です。

**出かけるときは忘れずに**

**ぼうし**  
 直射日光が  
 あたるのを防ぐ。ツバが  
 広く通気性のよいものを。

**水筒**  
 汗やおしっこ  
 から出ていく  
 水分を補給。

**汗ふきタオル**  
 あせもやにおい  
 対策に。清潔な  
 ものを用意して。

木陰や  
 涼しい場所で  
 こまめに休憩を

7月15日(木)に第一回学校保健委員会がありました。今年度の学校保健委員会のテーマは「体を大切にしよう」～「廊下歩行」「安全なあそび方」「ソーシャルディスタンス」の3つを柱に～です。

日限山小学校の子どもたちが健康で安全安心、けがのない学校生活を送れるようにするため、このテーマに決まりました。

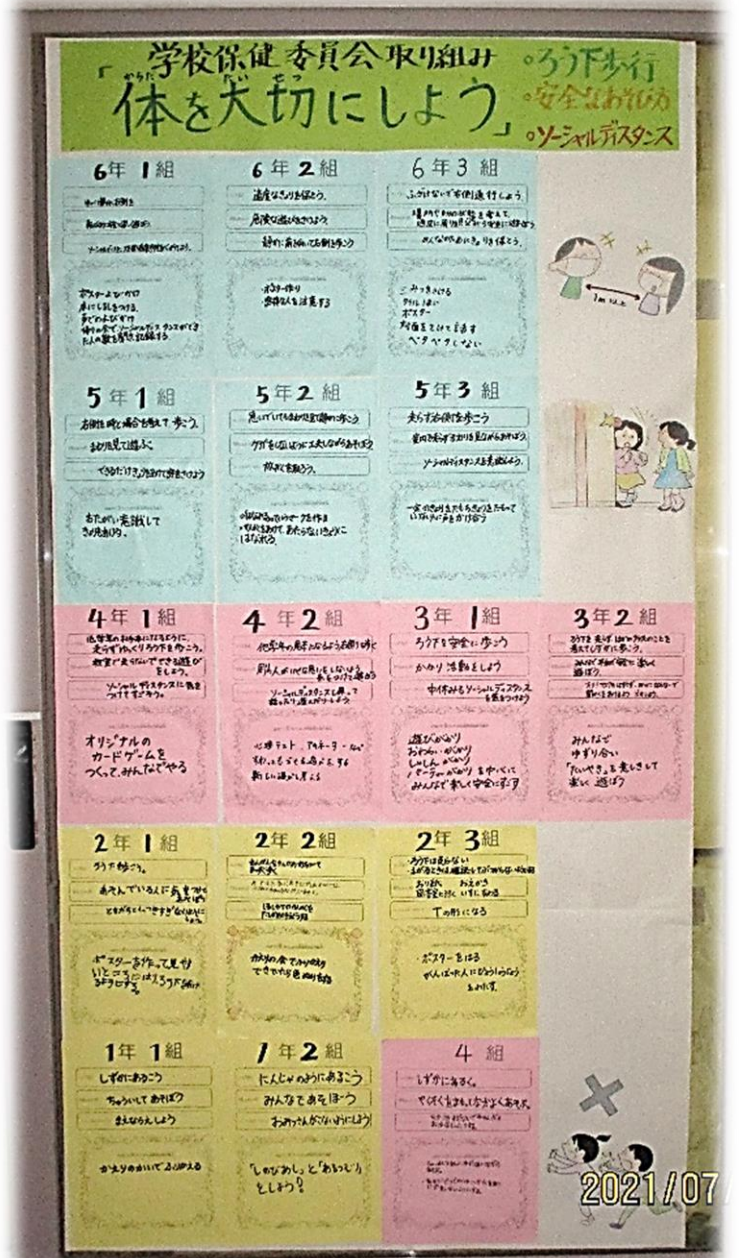
体を大切にするためには特にどんなことに気をつければいいか、保健委員会で話し合い「廊下歩行」「安全なあそび方」「ソーシャルディスタンス」の3つをキーワードとした柱をたてました。

各クラス、テーマに沿っためあてを話し合い、そのめあてが達成できるようにするための具体的な取り組みを考え、発表してもらいました。例年、学校保健委員会は4年生以上の代表の児童が参加して会議形式で話し合いをしていますが、昨年度に引き続き、今年もコロナの影響で密をさけるため集まることはせず、取り組みカードの作成と各クラスで取り組む内容を、テレビ放送で発表しました。

取り組みは主に1、2年生は、「廊下歩行」について、3、4年生、4組は「安全なあそび方」、5、6年生は「ソーシャルディスタンス」について考えたことを発表しました。どの学年クラスも、めあてを達成するためにそれぞれ工夫しながら、いろいろな取り組みを考えていました。

クラスの取り組みは今年度ずっと続きます。各クラスで決めたことをこれから実践していきます、みんなが体を大切にできると思います。

第2回学校保健委員会では、クラスで実践した取り組みの内容、難しかった点や工夫した点、どんな成果があったかなどを発表し合う予定です。クラスで話し合うことで「体を大切にする」という意識をもち、さらに自分たちで考えた取り組みを実践していくことで、力を身につけることができるようにと願っています。



<保護者の方へ>

- ・夏休み中も引き続き、毎朝の健康観察をお願いします。
- ・※7月の健康観察票は、記録として8月末までご家庭で保管してください。
- ・受診のお勧めを渡された人はこのお休みを利用して、医療機関を受診してください。