

ほけんだより 7月

令和元年7月2日
横浜市立平沼小学校
校長 長谷川絹子
養護教諭 遠藤 梨那

水泳学習が始まり、暑い季節となりました。熱中症が心配なため、暑さ指数（WBGT 計）を活用して授業や活動をし、子どもたちの安全を見守っていきます。

さて、先日、学校保健委員会がありました。今年度の保健目標である「毎日楽しく安全に学校生活を送ろう」について各クラスでの目標や取組を発表しました。前を見て歩くや廊下を静かに歩く、周りをよく見るなどの具



体的な目標を立てたり、安全に過ごせたときにシールを貼る、カレンダーに色を塗る、帰りの会で振り返りをするなどの工夫をしたりしていきます。また、クラスだけではなく学校全体でも2つの取組をします。1つ目は「キッズ見まもり隊」で2つの学年と一緒に校舎内や校庭などを見守る活動を行います。2つ目はけがをしないための丈夫な体づくりとして「スポーツリズムトレーニング」でジャンプをしながら体幹を鍛えます。毎年けがをする子が増えているので、今年は減ることを期待しています。

薬剤師の森田先生が参加してくださり、けがをしてしまうと、本人だけでなく周りにいた友達も傷ついてしまうことがあるという話をしてくださいました。体の傷だけではなく心の傷についても考えることができました。そして、保護者のみな様もお忙しい中、参加していただきありがとうございました。今後の子どもたちの姿を見てください。よろしくお願いいたします。



活動：危機予知トレーニング（KYT）の様子

7月の保健目標 水分補給をして熱中症を予防しよう

熱中症予防日頃からのこころがけ



規則正しい生活で
体調管理



水分はこまめに、
回数を多めにとる



運動するときは
こまめに休憩を



体調の悪いときはむりに
運動しない

熱中症の重症度



- めまい
 - 立ちくらみ
 - 筋肉痛
 - 汗がとまらない
- など



- 頭痛
 - はき気
 - だるい
 - 力が入らない
- など



- 意識がない
 - けいれん
 - 体温が高い
 - 返事がない
 - まっすぐ歩けない
- など



こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない