



ほけんだより

美しが丘西小学校
保健室発行
平成27年7月9日

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

けん こう
夏を健康にすごそう

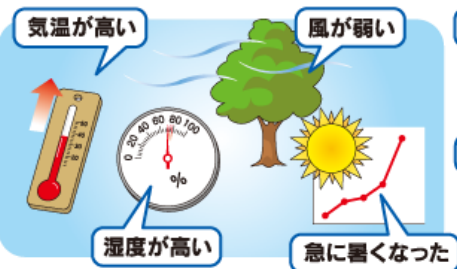
もうすぐ夏休みですね。みなさんは、どんな計画を立てていますか？健康・安全に気をつけて、楽しい思い出をたくさん作ってくださいね。

保健室から夏休みに向けて・・・

① 熱中症に気を付けよう！

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていないときは要注意です。

こんな日は熱中症に注意



こんな人は特に注意



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗がとまらない

中

頭痛
吐き気
体がだるい(倦怠感)
虚脱感

重

意識がない
けいれん
高い体温である
呼びかけに対し返事がおかしい
まっすぐに歩けない、走れない

熱中症の予防法



7月6日の朝会で、保健委員会の児童が「なつのももたろう」というお話を読み、熱中症予防を呼びかけました。



② プール前健康チェック

夏休みはプールを利用することが多いですね。プールを利用する前には、おうちの人と必ず健康チェックをしましょう。健康な状態でプールを利用してください。

- 熱っぽさ、げり、腹痛などはありませんか？
- 目、のど、はな、耳に異常はありませんか？
- ひふにブツブツができていたりしていませんか？

③ 夏休みに治療しよう

普段忙しくて、治療にいけない人。夏休みは、治療のチャンスです。この機会に治療の計画を立てましょう。治療が終わったら、夏休み明けに、学校へ受診報告書を提出してください。



第1回 学校保健委員会

体力もりもり 美西っ子体力アップ大作戦！！

7月1日（水）に第1回学校保健委員会を開催しました。今年度のテーマは、『体力もりもり！美西っ子体力アップ大作戦』です。保健委員会による活動報告のあとに、グループに分かれて「体力アップのためにどんなことができるか」を話し合いました。また、横浜市体育協会の方を招き、効果的なストレッチを教えてくださいました。

話し合いで出た意見や、体育協会の方から教えていただいたことを参考にして、美しが丘西小学校のみなさんが楽しく安全に運動をして、体力アップができるように、今後も活動していきたいと思います。



話し合いで出た意見を紹介します。



なわとびやランニングを続けるようにする。

積極的に外遊びをする。

1週間に1回は外で遊ぶ。

なわとび大会を開催する。

毎日ストレッチする。

劇や紙しばいなどで、外遊びの大切さをアピールする。

毎日必ず運動する。

外遊び実行委員をつくる。

なわとび等の記録会をする。（表彰状なども用意する。）

活動報告



話し合い活動



ストレッチ教室

