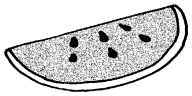
ほけんだより

横浜市立上瀬谷小学校
保　　健　　室

７月に入ると、いよいよ夏本番です。暑い日も多くなり、汗もたくさん出ます。
手を洗う時のことも考えて、ハンカチを数枚持ってくると安心ですね。



7月の保健目標 「夏を健康にすごそう」◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

暑い日が続きそうな7月、ここで'熱中症予防'について考えてみましょう。

夏の水分補給のポイント

一度に大量に…は厳禁！

冷たい物をがぶ飲みするのはやめましょう。一気に水分をとっても吸収されず、おなかにたまり、食欲不振など夏バテの原因になってしまいます。夏バテにならないためには、次の事に注意して水分をとるようにこころがけましょう。

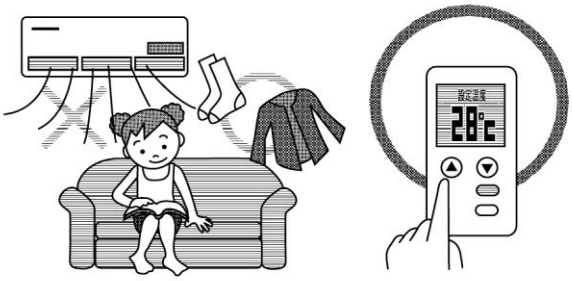
ポイント

1. こまめに少しずつ飲む
2. のどが渇く前に飲む
3. 冷やし過ぎない

家族の方へ

※水筒の中身は、お茶・水などの糖分のないものを入れてください。衛生管理もしっかりお願いします。

☆クーラーのかけすぎに注意



- クーラーの風が直接当たらないようにする
- ひざから下はあたたかくする
- 外と部屋の温度差は5℃以内に
- からだのためには27～28℃くらいの温度設定にしておくのがよい

☆しっかり・早めにねよう！

夏は夜も暑く、なかなか眠れません。どうしても睡眠不足になりがちです。そんな時は、昼寝をして、不足した睡眠をおぎない、つかれをためないようにすることが大切です。夜ふかしをせずに、早めに休む規則正しい生活を心がけましょう。

第１回「健康（けんこう）チャンネル」を行いました。

基礎編６月10 日（月）～13 日（木）　応用編６月14 日（金）８：３０～

テーマは「大切にしよういのち　大切にしようからだ　～しせいを正しくしよう～」です。

今年は①**「しせいを正しくしよう」**と②**「コツコツ貯金（生活習慣）」**にとりくみます。

① 健康チャンネルは基礎編と応用編で行いました。

基礎編は教室で映像を見て、主に‘骨盤をたてて’よい姿勢をとることを学習しました。

応用編は体育館で行い、健康委員会の子どもたちの劇で‘しせいの合言葉’「グー・ピタッ・おしり・たてる」を伝えました。

② 昨年に引き続き、「コツコツ貯金」に取り組みます。今が骨量を増やす大事な時期です。用紙の裏にある説明をお読みください。今回のめあては３つのうちひとつを「しせいのめあて」としました。ひとことの記入のご協力をお願します。

いのちの学習

次のような内容で「いのちの学習」を行います。ご家庭にご協力をお願いすることもありますので、その時にはどうかよろしく願いします。

	題材名	ね　ら　い（おさえたい内容）	ご家族にご協力いただくこと	時期
1	かぞくのたからもの	「いのち」や「生きていること」を肌のぬくもりや鼓動を感じる。自分だけでなく友だちも大切な命を持っていることがわかる。	‘おうちの方からの手紙’を書いてください。「1 年生に成長したあなたへ」「ありがとうと言いたいこと」	10 11 月
1	プライベートゾーンって何	プライベートゾーンがどこであるかを知り、自分にとって大切な場所であることがわかる。自分や友だちのからだを大切にしようという気持ちをもつ。	授業後内容を書いたプリントをお渡しします。お子さまとプライベートゾーンについてお話ください。	6 月
2	わたしのせいちょう	自分ができるようになったことを確認するとともに、家族から話を聞くことで、成長には多くの人のお世話や愛情があったことがわかる。	‘おうちの方からの手紙’を書いてください。「あなたに出あってからお世話したこと」「お世話をするのはどうして」	2 月
3	いのちのつながり	自分が多くの人との関わりの中で生活していることを知る。そして自分のいのちが、家族をはじめとして多くの人からいのちを受けついでいることがわかる。	授業後にお子さまの感想「いのちを大切にするためにやっていきたいこと」の返事を書いてください。	7 月
4	育ちゆくからだとわたし	大人に向かって変化するからだや心の学習を通して、成長には個人差があることを知り、自分も友だちも大切な成長をしていることがわかる。	*※特にありませんが、お子さまの成長にあわせて、体の変化や心構えのお話ください。*	5 月
5	赤ちゃんふれあい体験学習	赤ちゃんと触れ合い、そのお母さんの話を聞く体験を通して、自分や友だちのいのちがどんなにかけがえのないものであるかがわかる。	*※お子さんの赤ちゃんの頃の様子やご家族で苦労されたことなどお話しください。*	9 月
6	いのちの時間	自分の時間を大切に使うことが、自分の生き方やいのちにつながっていることを知る。自分がどのように時間を使ってるかを考えることによって、よりよい時間の過ごし方を意識できるようにする。	*※特にありませんが、卒業にあたり、ご両親がどんな思いで 12 年間見守ってきたかをお話しください。*	12 月