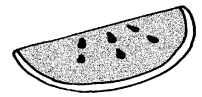


ほけんだより

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うれしいですね。



7月の保健目標 「夏を健康にすごそう」

暑い日が続く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

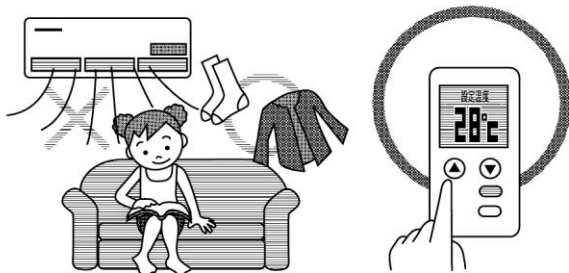
1. こまめに少しずつ飲む
2. のどが渇く前に飲む
3. 冷やし過ぎない

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。

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お願いします。

	題材名	ね ら い (おさえない内容)	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月11月
1	だいじ、だいじどこだ？ おしえてくもくん	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をください。	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をください。	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

◇◇◇◇◇6月9日(火) 健康チャンネル◇◇◇◇◇

健康チャンネルは、代表が参加する学校保健委員会から全員が参加する会に変わったものです。

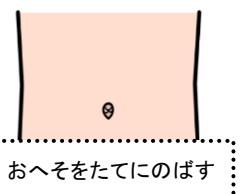
今年のテーマは

「大切にしよう ‘いのち’ 大切にしよう ‘からだ’」(生活習慣)

今年は児童健康委員会が「きらきらしせいストレッチ」を昨年の反省点をもとに、テンポを遅くする、掛け声をやさしくするなど改良しました。

ポイントは、おへそをたてにのばすこと。それによって、自分の正しいしせいをからだで感じることができます。

「キラキラしせいストレッチ」は、「おへそをたてにのばす」ストレッチで終わります。そのままよいしせいで授業にのぞめるといいと思います。



◇保健目標は低中高の実態に合わせて決めました。保健室前に掲示する予定です。