

7月ほけんだより

がつ ほけんもくひょう
7月の保健目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう



「夏バテ」って聞いたことがありますか？最近、風邪をひいているわけでもないのになんとか疲れやすい、体がだるい、やる気がでない…「夏バテ」とは夏の暑さによって体に現れる、いろいろな症状をまとめた言葉です。生活リズムを整えることや、しっかりと水分をとることが大切です。元気に夏休みを迎えられるように、1学期の生活を振り返ってみましょう。

「夏バテ」を防ごう！

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——

○毎日、朝ごはんを食べてこよう！

右の食事からとれる水分は
815 ml にもなります。また、
食事からとる水分はゆっくり
消化されるので長く体内に留
まります。



○涼しい服装・髪型ですごそう！

薄くて風通しの良い服がおすすめです。
暑い日に保健室に来る人の服装を見ると、
裾がすばまったズボン・裏起毛のトレー
ナー・ニーハイソックス・長い髪をおろ
したまま…ということも。

○熱中症指数の「旗」に注目しよう！

今年度から熱中症指数が31℃「危険」を
超えている日は、校庭に赤い「のぼり旗」を
立てます。外での活動は原則できません。



ポイント 睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。

覚えておこう！ 基本のスポーツドリンクレシピ

材料
水 500mL程度、
砂糖 20～25g程度、
塩 少々

※レモン果汁を入れるとクエン酸
やカリウムもプラスできます
※好みの味になるように量は
調節しましょう
(塩や砂糖の入れすぎに注意！)



屋内でも熱中症の
危険があります

国内に
「休みの日くらいゆっくり寝たい」…
気持ちちはわかりますが、ちょっとまって。
休日と平日の睡眠時間が違っていると、
外国へ行っていないなくても時差ボケのよう
になってしまうことがわかっていきます。
時差ボケになってしまうと…
・休み明けに体がだるい・落ち込む
・日中にひどく眠くなる
・メタボになりやすくなる

時差ボケチェック

就寝時間と起床時間の中央値は？

就寝時間 : 起床時間

「ちょうど真中の時間は」

例 0時就寝、6時起床の場合、中央値は夜中の3時

中央値が平日・休日でズレると時差ボケに

★ズレは1時間以内に抑えましょう

「メラトニン」の話

人間は夜になると「メラトニン」というホルモン
により眠くなります。ところが朝寝坊をすると、夜
の「メラトニン」の分泌が遅れます。すると、次の
日の朝になってもメラトニンが体にたくさん残って
いるので、起きるのが非常につらくなります。
月曜日の朝起きるのがつらい人は、
気持ちの問題だけではなく、脳の
ホルモンによるものかもしれません。



おしえて！健康のヒミツ

今日は…1-1の担任の先生

今日の朝ごはんは？…具沢山野菜スープ

健康のヒミツは？…今は寒がりですが、子どもの時は冬でも薄着で、半袖・短パンで過ごして、小・中・高校
とずっと皆勤賞でした！あとは好き嫌いをしないことです。子どもの時はレバーが食べられ
なかったけど、給食で少しずつ食べるうちに好きになって、今ではなんでも食べられます♪



保護者のみなさまへ

■定期健康診断が終了しました■

今年度の定期健康診断が終了しました。提出物・持ち物等、保護者の皆様には多大なるご理解・ご協力をいただきありがとうございました。結果はまとめて「定期健康診断の結果のお知らせ」を学期末にお返しします。結果でご不明な点がありましたらお問合せください。

受診勧告を受け取ってまだ受診が終わっていないものは、夏休み中に受診していただくようお願いします。



歯科健診の様子

■教職員水泳前救命法講習を行いました■

調布市の教員は全員が3年に1度、上級救命講習を受講しています。しかし事故の予防や応急手当は日々アップデートされ、さらにいざという時に迅速に行動するためには、繰り返し訓練が必要です。今回の講習では熱中症事故と水の事故の予防と対応、心肺蘇生法について全員で確認しました。水泳指導は延期になっていますが、今後の水泳指導や教育活動中の事故に備えて、万全の体制を整えておきたいと思います。



* 講習の内容の一部を紹介します *



ノーパニック症候群
「子どもは静かに溺れる」

子どもの溺水の原因の一つとして、「ノーパニック症候群」があります。心疾患等によるもの、迷走神経反射によるものに加えて、「過換気」が原因の一つであると推定されています。

泳ぐ前に緊張して深呼吸を繰り返すことで、血中の二酸化炭素濃度が低下します。その状態で泳ぎ始めて酸素濃度も低下すると、二酸化炭素濃度が

低いために息苦しさを覚えることなく意識を失います。泳力に自信のある子どもであっても、同様の状態になることがあるため、注意が必要です。

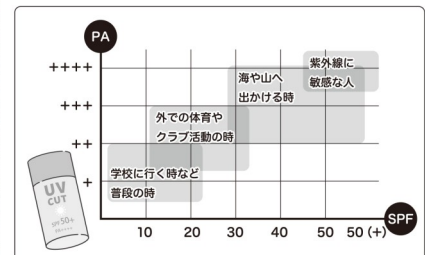
予防の方法としては「3回潜水したら5～10分潜水しない時間をとること」が有効であるとされています。十分に水慣れの時間を取り、潜水後は休憩をしましょう。

また、水泳前の健康観察を欠かさずに行うことが大切です。

日焼け止めに上手に選ぶには？

地上に届く紫外線はUV-AとUV-Bの2種類。日焼け止めのPAはUV-A、SPFはUV-Bを防ぐ効果の指標です。

数値や+の数が大きいほど効果は高くなりますが、そのぶん肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。



※学校では、原則ご家庭で塗ってくるようお願いします。

生命の安全教育「自分の体を守るためにできることを考えよう」

令和3年4月に内閣府・文部科学省が連携して「生命の安全教育」教材及び指導の手引き等を作成しました。これは発達段階に応じて「生命を大切にすること」「加害者にならない」「被害者にならない」「傍観者にならない」ための授業を展開するとしたものです。今回は養護実習生の研究授業として2年生で、プライベートゾーンと自分の体を守るための方法について授業を行いました。授業の内容を紹介します。

◆プライベートゾーンを確認しよう！◆（1年生「おしえて！くもくん」のおさらい）

水着で隠れるところと顔・口は自分だけのとっても大切な場所。

他の人に見せない・触らせない、他の人を見ない・触らないよ。

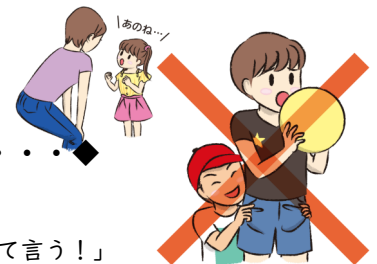
◆遊んでいる子どもがぶざけて友達のズボンを脱がせるところの場面を見て・・・◆

ズボンを脱がせた子、脱がされた子、見ていた子、どんな気持ちだったかな？

それぞれ、どうしたらよかったかな？

「恥ずかしい...」「プライベートゾーンだから、絶対にやったらダメだね。」「いやだって言う！」

「一緒に遊ぶのをやめて、先生に言う。」「その場から離れる。」「謝って、もうしない。」



『NO(いやだと言う)-GO(逃げる)-TELL(大人に言う)』は、国際的に子ども達を暴力から守るためのスキルとして提唱される合言葉です。

『NO-GO-TELL』の原則、そして「もしその時できなくても、あなたは悪くない」「悪いのは、見た人・触った人」であることを確認しました。

◆これから気を付けたいことは？◆

- ・水泳の時はタオルで隠して着替える。・友達のプライベートゾーンを見ない。
- ・困っている人がいたら、助けてあげたい。・家族でもいやなときはいやと言う。

6月14日の全校朝会では、校長から「パーソナルスペース」「バウンダリー（心理的な境界）」についてお話がありました。今回の授業を思い起こした児童も多いと思います。今後も繰り返し繰り返し、いろいろな場面で自分の体と心を守る方法を伝えていきます。



最後は〇×クイズで確認！
プライベートゾーンを触られたり
見られそうになったら逃げてもよい。
〇か×か？