

# すこやか7月

磐田市立青城小学校  
ほけんだより  
令和4年7月8日



きそくただ

せいかつ

## 規則正しい生活をする

規則正しい生活を送ることは、熱中症予防のためにも感染症に負けない体をつくるためにもとても大切です。朝食を抜いていた、寝不足のまま運動したなど、生活習慣が乱れていると熱中症のリスクが高くなります。

元気に毎日過ごすためには朝決まった時間に起き、三食しっかり食べ、身体を動かして、水分をしっかりと取れるように意識しましょう。

### 早寝・早起きをしよう！

「寝る時刻」「起きる時刻」の目標を決めて、決めた時刻を守るように心掛けましょう。そして、休みの日も同じ時間にすることがポイントです。



### 朝ごはんをしっかり食べよう！

ごはんやパンを中心に、栄養バランスのよい朝ごはんを食べて登校しましょう。時間に余裕がない日は、何か1品でもいいので毎朝食べるようにしましょう。



### 朝はトイレに行こう！

朝ごはんを食べるとうんちが出やすくなります。朝の排便を心掛けましょう。



### たくさん体を動かそう！

体をたくさん動かせば、夜に眠りやすくなります。外遊びだけでなく、お手伝いもいいですね。



## 暑い夏を健康にすごすためのやくそく

ねつちゆうしょう  
熱中症



基本は無理をしない。  
かわのまえ すいぶんほふく  
のどが渇く前に水分補給。

いちょう きのうていか  
胃腸の機能低下



アイスや清涼飲料水など  
つめ せりよういんりようすい  
冷たいものを取りすぎない。

れいぼうびょう  
冷房病



冷房のタイマーを上手に  
かつよう ひ  
活用して冷えすぎに注意！

## ★ 救急法講習 ★



6月9日に救急法講習を行いました。日本赤十字社の方を講師に招き、本校職員全員で心肺蘇生法や AED についての実技研修を行いました。水泳の授業が開始される前に、緊急事態を想定した内容を実施しました。お子さんの命、安全を最優先に、学校活動を行っていきます。



## ★ 熱中症予防についてのお願い ★

今年は梅雨明けが非常に早く、猛暑が長く続くことが予想されます。そこで熱中症予防の観点から、次の点について御協力をお願いします。

### ①帽子の着用

帽子をかぶらせて登校させてください。



### ②水筒の持参

中身は、水や緑茶よりミネラル入りの麦茶がおすすめです。

登下校時も水分補給をしてください。水分補給の際は、歩きながら水分補給をせず、周りに配慮し、立ち止まって水分補給をするようにご家庭でも伝えてください。

### ③朝食の摂取

朝食の欠食は、熱中症のリスクを高めます。朝食に1杯の味噌汁や梅干しがあると、塩分補給になります。



### ④汗拭きタオルや上着の持参

汗の始末のために、タオルや着替え（特に肌着）の持参をお願いします。また、各教室ではエアコンを稼働させています。お子さんの体調によっては、上着を持参するなど、衣服の調整ができるようにしてください。

### ⑤マスクの着脱

感染症対策と熱中症対策を並行して行っていきます。運動時や活動時、登下校時などの熱中症の危険がある場面では、人との距離を十分にとり、マスクを外すよう指導しています。ご家庭でもお子さんへの声かけをお願いします。

## ★ 「心の天気」を実施しました ★



健康安全の日に、今の自分の気持ちを天気に例えて絵で描く「心の天気」の時間を設けました。黙想し、自分と向き合うことで、今の自分の心の状態を自身で理解できるようにすることが目的です。子どもたちは、真剣な表情で自分の心に問いかけ、絵に表していました。実施後のアンケートでは、多くの児童が「自分の気持ちに気づいた、少し気づいた」と回答していました。

学校では、子どもたちの声により耳を傾け、継続した言葉掛けをしていきたいと思えます。また、ご家庭でも家族でのコミュニケーションを心掛け、いろいろな話をしていただけると幸いです。お子さんが楽しく安心した生活が送られるように学校とご家庭で力を合わせていきたいと思えます。

