

ほけんだより 7・8 月



令和4年7・8月
袋井あやぐも学園
袋井北小学校保健室

梅雨も明け、暑さが厳しくなってきました。一学期も残り少しです。熱中症に気を付け、残りの二週間も元気に登校できるようにしましょう。

また、夏休みの間も規則正しい生活を心掛け、元気に二学期を始められるようにしましょう。

熱中症について

熱中症を引き起こす要因は「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」

- 気温が高い
- 風が弱い



- 湿度が高い
- 急に暑くなった



「からだ」

- 寝不足
- 朝ごはんを食べていない



- 水分不足



「行動」

- 激しい運動



- 長時間外にいること

これら三つの要因により、体温を調節する機能のバランスが崩れてしまい、どんどん体に熱が溜まってしまいます。

熱中症対策として、

- 規則正しい生活
- 水筒の持参
- 帽子の着用



をよろしくお願いします。

6月健康の日

6月の健康の日では「こんなときどうする？」を実施しました。今回は友達づくりのレッスンとして、このようなお題を出しました。

けがをしている友達の荷物を持ってあげたら、お礼を言われました。こんな時、あなたなら、どんな言葉を返しますか？

自分たちで回答を考えた後、ロールプレイでの実践を行いました。

素敵な言葉かけがあったので紹介します。

大丈夫だよ。怪我をしてたら痛いもんね。
早く治るといいね。(3年)

どういたしまして。じゃあゆっくり歩いていこうか。途中で痛くなったら言ってね。そうしたら休むから。(6年)

どういたしまして。一緒にゆっくり歩こう。(4年)



どういたしまして。早く怪我が治るといいね。お大事に。怪我していて困っている人がいたら助けることは当たり前のことだよ。怪我しているところが使えなくなるから不便だよ。(5年)

どういたしまして。だってケガをしていたら僕でも持てなかったかもしれないから。鞆ぐらいらくちんだよ。(2年)

全然いいよ、こういう時は、人に頼っていいんだよ。(3年)



保護者様へ

1学期には健康診断にかかわる多数の間診票の記入、提出等に御協力いただきありがとうございました。全学年健康診断も終わり、治療が必要なお子さんに各種検診結果のお知らせを配付しました。治療が必要なお子さんは早めに受診していただくようお願いします。