

## 熱中症を予防しよう!

少しずつ暑い日が増えてきましたね。具合が悪くなる前に自分でできる対策を考えてみましょう。

### しっかり① でエネルギーチャージ!

特におすすめなメニューは、梅干しおにぎりとお味噌汁です。  
水分と塩分を両方しっかりとることができ、お米で腹持ちもよくなりますよ。



### よる夜はぐっすり② で疲れを取ろう!

よく眠れなかった次の日は、なんだか体がだるいことはありませんか?  
家族全員、早寝早起きで疲れを回復できるように取り組んでみるとよいですね。



### ③ を持って来てこまめに水飲みしよう!

小学生は一日に、なんと約1.5Lの汗をかいているそうです。  
その分お水をこまめに飲まないと足りなくなってしまうのですね。



### あつ暑い時は手や首を④ で洗ってみよう!

水が蒸発する時に周りの温度を下げてくれる「気化熱」を使って、少しでも涼しくなるよう工夫してみましょう。



プールに入る前に **チェック** しよう

- 熱が出ていない
- 前日はしっかりねむった
- 朝ごはんを食べた
- 手足のつめを切った
- 体調がよい
- 水着・ぼうし・タオルなどをそろえた

すいえいがくしゅう **水泳学習**がはじまりました!

**プライベートゾーンを守ろう**

プライベートゾーンは、水着を着るとかかれる「胸」「おしり」「性器」のことを指します。プライベートゾーンや、「口」「顔」「かみの毛」は自分だけの大切なところです。

プライベートゾーンでいやな思いをしたら、だれかにプライベートゾーンを見られたり、さわられたりしたときは、すぐにその場をはなれ、安心して大人に伝えましょう。

# 学年別の保健教育について

夏休み前に各学年のテーマについて、学級ごとに学習します。養護教諭が授業に参加することもあります。

1年生「手洗い名人になろう」 2年生「けが予防大作戦！」

3年生「目の健康を守るんジャー」 4年生「ぐっすり睡眠」

5年生「全国小学生歯みがき大会」6/8(月)に行いました。

札幌歯科学院専門学校の学生さんたちと一緒に、動画を見て歯磨きのポイントを学習しました。

6年生「いのちのかがやき」7/2(木)3校時に、北海道助産師会より助産師さんがいらっしゃいます。命の始まりから思春期の変化についてお話していただきます。

\*保護者の皆様も参観できますので、お気軽にお越しください。詳細は別紙にてお知らせしております。



ほけんしつ

## 保健室ってどんなところ？

最近、新陽小では、けがをしたり具合が悪かったりして保健室に来る人が増えています。自分の健康を自分で守るにはどうしたらよいでしょうか。元気に楽しく学校で過ごすために考えてみましょう。

ほけんしつ  
保健室は…

①学校で、勉強できないくらい、具合が悪くなったときに行くところ

②学校で、その日に、けがをしたときに行くところ

③体や心の心配なこと、困ったことを相談して、一緒に考えるところ

いろいろな話を聞いたり、気持ちを切り替えるお手伝いをしたりすることもあります。

ほけんしつ  
保健室に行く前に…

①朝から具合が悪いとき、家でけがをしたときは、おうちの人に相談する

②外でのけがは水できれいに洗う

③自分でできることがないか考えてみる(トイレ、水飲み、水で洗うなど)

みなさん一人ひとりが、自分を大切に過ごしてほしいと願っています。保健室はいつもみなさんを応援しています♪

## ～保健室の様子から～

6月は、寒暖差が激しく、頭痛・腹痛などの不調を訴えるお子さんがいました。鉄棒を一生懸命頑張り、まめだらけの手を見せてくれた子もいます。これから夏本番です。暑さ対策をしながら元気に乗り切りましょう。

**感染症情報** 水いぼの報告が数名ありました。水泳学習時は、直接肌が触れ合わないよう、露出部のいぼは防水テープ等で覆っていただきますようお願いいたします。



〈5年生歯みがき大会の様子〉