

7月のほけんだより

令和7年（2025年）

6月30日

山鼻南小 保健室

NO.4

6月中旬から、さらに暑くなり、熱中症が心配です。暑さ指数が「厳重警戒」に達し、外遊び等を中止にした時間帯もありました。今後はさらに暑くなることが予想されます。体調を崩さないよう、活動と休息のバランスを取りながら、元気に夏を楽しみたいですね🌞



玄関前に、その日の暑さ指数を掲示しています。
朝8:00に玄関前で計測した暑さ指数と、暑くなる時間帯の予報を載せています。

子どもたちには、「今日の暑さだったら、どのくらい運動できるかな?」と考えながら、1日を過ごしてもらえたら嬉しいです。



暑さに負けない習慣を!



朝食で塩分も補給

十分な睡眠

水泳学習がある日等活動量の多い日は、特に早めに就寝したいですね!



こまめに水分補給



熱中症かも!?

と思ったら

首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!



自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい



悪化すると

命にかかわることも。

すぐに対処しましょう。

1学期の健康診断が終了しました

1学期に予定していた健康診断がすべて終わりました。ご協力いただき、ありがとうございました。各種検診結果のお知らせにつきましては、配付が終了しておりますので、ご確認ください。なお、異常が見られなかった場合はお知らせ用紙をお渡ししておりません。病院へ行った方がよい場合や、ご家庭で経過観察をお願いしたい場合のみお渡ししております。

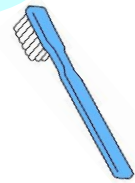


5年生が

歯と口の中の健康を学びました！



全国小学生歯みがき大会



大会用 DVD を視聴しながら、歯こうや歯肉炎、歯みがきのポイントやデンタルフロスの使い方について学びました。

歯みがき大会サイト内で、動画視聴することができます。

👉 第 82 回全国小学生歯みがき大会ホームページ

長期休暇に入る前に、お子さんとご覧になり、歯こうを落とす歯みがきの仕方や、デンタルフロスの使い方をご確認いただければと思います。

※そらいろ学級の5年生は、7月に DVD を視聴する予定です。

🌸🌸🌸🌸🌸 心と体を育む学習を行いました 🌸🌸🌸🌸🌸

水泳学習が始まる前に、
授業をしました。

2 年生「わたしたちのからだ」

男の子には将来「いのちのもと」を作る仕組み、女の子には「いのちのもと」と、「赤ちゃんを育てる部屋」が今から備わっていることから、**パンツをはいている部分は、とても大事なところだ**ということを確認しました。



次に、「**プライベートゾーン**」は水着を着ている部分と口のことで、**自分だけの大切なところだ**ということ覚えてもらいました。また、クラスのみんなで、「×わるいタッチ」と「○いいタッチ」について考えました。それぞれにどんなタッチがあるか、どんな気持ちになるかを交流しました。わるいタッチがあれば「やめて」と言う、逃げる、大人に相談する、ということを確認しました。

最後に、「**心と体、いのちの安全**」についての動画を見てもらいました。自分はもちろん、周りの人の「安全・安心」を「知る・守る・確かめる」意識が高まりました。

「心と体、いのちの安全」について、全学年で学習します。

その際に活用する動画 (YouTube) を、保護者の方にも、ぜひご覧いただきたいと思います。

文部科学省「生命 (いのち) の安全教育」(低、中学年、高学年用があります)

👉 <https://www.youtube.com/watch?v=ddSdG7Doy7Q>

