

ほけんだより



家庭数

令和5年7月3日
佐世保市立潮見小学校
保健室

ジメジメとした日が続きますね。梅雨が明けると、子どもたちが楽しみに待っている夏がやってきます。梅雨明け直後は、晴れて暑い日が続くので、熱中症に注意が必要です。子どもたちの体調に気を配り、暑さに負けない身体づくりを指導していきたいと思います。ご家庭でも早寝早起き朝ごはん、こまめな水分補給のための水筒の準備など、ご指導よろしくお願いします。



第1回学校保健委員会

7月5日(水)18時～ふれあいルーム

役員・保体部のみなさんよろしくお願いします。
学校医・薬剤師の先生もご参加の予定です。

現在の受診状況(6/30)

歯科 28%
視力 53%
耳鼻科 58%

※はやめの受診をお願いします。

※受診がお済みでないご家庭には、

夏休みの面談でお声かけさせていただきます。

熱中症に注意!



～熱中症になりやすい環境～

- ◆気温や湿度が高いとき
- ◆風がないとき
- ◆急に暑くなったとき
- ◆日差しや照り返しが強いとき

～熱中症になりやすい状態～

- ◆寝不足のとき
- ◆朝ごはんを食べていないとき
- ◆下痢や発熱があるとき



～主な症状～

手足のしびれ、気分不快、四肢や腹筋のけいれん、筋肉痛、めまい、失神、頭痛、嘔気・嘔吐、脱力感、全身倦怠感など

熱中症にならないためには?



こまめな水分補給をしよう。



日陰で休憩しよう。



十分な睡眠をとろう。



1日3食バランスよく食べよう。



汗をかく習慣をつけよう



体調の悪いときは、運動を控えよう。

～6月体重測定後 保健教育 生命（いのち）の安全教育～

プールが6月中旬から始まるにあたり、発達段階に応じて、文部科学省の教材を使いながら保健教育を行いました。子どもたちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないためにはどうしたらいいのか、動画をみながら考えてもらいました。

保健教育の最初に「プライベートゾーンって聞いたことがありますか？」と尋ねると、たくさんの子どもたちが「おうちの人から教えてもらいました!」と答えてくれました。ご家庭でもお子さんとお話いただけているとわかり、とても嬉しかったです。

文部科学省の教材では、【自分だけの大切なところ】【相手の大切なところ】【いやな触られ方をした場合の対応】【SNS を使うときに気を付けること（高学年）】等を柱に具体的にお話がすすみます。「こんなことされたことがある」「友だちの大切なところを遊び半分で触ってしまった」と日常生活を振り返っている子どもたちの姿もありました。自分や相手を大切にできるよう、今後も指導を続けていきます。

文部科学省のサイトを載せておきますので、

ぜひおうちでもご覧になってください。

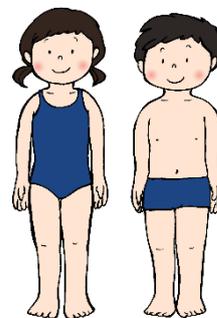
いのち

生命の安全教育

子供たちが性暴力の加害者、被害者、傍観者にならないよう、全国の学校において「生命（いのち）の安全教育」を推進しております。



水着で隠れるところとお口も自分だけの大切なところですよ。



～赤ちゃんふれあい体験事業～

6月22日に幼児教育センターで6年生が赤ちゃんふれあい体験をするとのことで、少しのぞかせてもらいました。最初は恐る恐るでしたが、赤ちゃんに見つめられたり、あやすとニコニコしたり、赤ちゃんの温かさ・柔らかさに触れ、6年生の顔もとてもいい表情でした。またお母さんお父さんから名前の由来や育児の大変さ、わが子のかわいいと思う瞬間などを質問し、自分のことを振り返ったり、いつか親になる未来を想像しながら話を聞いていました。

コロナで数年間できなかったこの事業ですが、赤ちゃんふれあい、6年生のいい表情をみることができ、とても充実した時間でした。

