

# ほけんだより 7月

令和6年7月18日 万江小学校保健室 文責：緒方 理沙 No.4

## あつ ほんばん 暑さの本番がやってくる…!

梅雨が明けると本格的な暑さがやってきます。つまり、熱中症になりやすい時季がやってくるということです。からだ暑さになれていない中では、運動などで激しく動いていなくても、熱中症になる危険が大きいです。とくに、水分や塩分が足りないときや、体調がよくないとき、睡眠不足のときは熱中症になりやすいです。夏休み前にしっかり体調を整えておきたいですね。

運動を始める前にみんなでチェックし合おう



体育館はドアや窓を開けて風通しをよくしておく



のどがかわく前に水分や塩分を定期的にとる



体調がよくないときには無理をせずに休む



この時季は自分のことはもちろん、友だちのことも注意して見てあげてね。

## くすり てきせいしようきょうしつ 「薬の適正使用教室」がありました

学校薬剤師の齋藤健先生をお招きして、5・6年生を対象に、薬の正しい使い方について教えていただきました。薬の相互作用実験やカプセルべたべた実験などもあり、薬のすごさを感じました!



- 薬を飲むときに、コップ半分の水で飲んでいただけ、コップ一杯分で飲む方がいい理由があることがわかりました。コップ一杯で飲むと、吸収がよくなり、薬が薄まることで副作用が出にくいという理由があるので、今度からは薬はコップ一杯で飲んでいきたいです。
- 薬の正しい飲み方は、水を飲んで薬を飲んでもう一回最後に水を飲むとよいことがわかりました。
- 熱中症防止飲料の作り方は、水1リットル、塩小さじ半分、砂糖大さじ4、ポッカレモン大さじ2で作れることが分かって、暑い日に家で作ってみようと思いました。

★児童の感想です ※一部抜粋

## 7月のほけんもくひょう

ねっちゅうしょう きつ 熱中症に気を付けよう!



## \* ~性に関する学習をしました\* ~

7月1日~5日を、「性に関する指導週間」として、各学年で性に関する学習を行いました。自分の心とからだの成長を知り、互いに認め合い、自分のことも周りの友達のこと大切にしていきたいですね。



体のこと、性のこと! しっかり学ぼう!

1・2年：わたしのからだ

3・4年：かわっていくからだI

5・6年：かわっていくからだⅡ



体のいろいろな働きをみんなで出し合い、自分の体についてしっかり考えました。「プライベートゾーン」という言葉を学習した1・2年生。自分も友達も大切にしていきたいですね。

成長していく中で、体の外側や内側の変化について学習しました。授業参観時の学習ということもあり、お家の方と一緒に体の発育・発達について考える時間となりました。

思春期に伴う、体や心の成長についてグループ学習を行いました。体の成長には個人差があることや、ストレスと上手に付き合っていく方法などみんなで考える時間となりました。

## ぐっすり眠るために...

暑くてなかなか寝つけないときは、次のようなことを心がけてみてください!

### ●お風呂につかる

お風呂につかって上がった体の中の「深部体温」が下がることでぐっすり眠れます。

### ●寝る前にスマホやゲームなどのメディア機器を使用しない

画面から出ている光を寝る前を見ると眠りにくくなります。

### ●エアコンで部屋を過ごしやすくする

寝ている間はタイマーをセットしましょう。

