

# すこやか7月

甲佐町立白旗小学校

令和6年7月4日

保健室

おうちの人といっしょに読みましょう。

梅雨が明けたら、いよいよ夏本番、そして、もうすぐ夏休みです。

1学期を最後まで楽しく過ごせるように、体調を整えて、元気に登校しましょう。

暑い日がまだまだ続きます。帽子と水筒を忘れないようにしましょうね。



## その 水分不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないとダメです。ポイントは「のどが渇く前」に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとみましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

### ★お知らせ★

学校では、熱中症が心配される7月からしばらくの間、「熱中症チェッカー」で気温と湿度等を測り、「熱中症予防運動指針」に基づいて、体育の内容や昼休みの過ごし方を決めていきます。皆さんには、お昼の放送や掲示板上でお知らせいたします。



職員室前と児童昇降口付近です

## 「健康クイズ」でみんなを元気に！～保健委員会の発表～

6月18日に児童集会がありました。今回は、保健委員さんが何を発表したいか決めて、クイズの内容からスライド作成、練習まで積極的に活動することができました。

当日は、クイズを出しながら、みんなで健康について考える時間になりました。堂々とした姿で発表できました。保健委員さん、ありがとうございました！



保護者の皆様へ

### ○健康診断関係

1学期に行われた定期健康診断の結果、医療機関等を受診する必要があるお子さんには、すでに治療勧告書をお渡ししています。ご確認ください。(配付がない場合は、「異常なし」ということです。)

終業式の日、健康診断結果を一覧にした用紙を各自にお渡しいたします。

### ○チェンジ・チャレンジ・SNSの取組について

毎月10, 20, 30日に、家庭でメディアを中心とした生活の見直す「チェンジ・チャレンジ・SNS」の取組を行っています。1年生は、毎回チェックシートを持ち帰り、保護者の方と確認していただいています。また、2年生から6年生も家庭で声を掛け合って実施できているとの声をお聞きます。お忙しい中、ご協力ありがとうございます。子どもたちのメディアコントロール力の向上、情報モラルの点から引き続きご協力をよろしく願います。なお、6月30日は、6月24日から家庭学習パワーアップ週間が行われたため実施しませんでした。

### ○情報提供

#### 虫よけスプレーの選び方

6月に入り、虫刺されて来室する児童が多くなっています。

虫刺されを予防する一つの方法として、「虫よけスプレー」を使用する方も少なくないと思います。

虫よけ成分は大きくわけて、ディート、イカリジン、ハーブの3種類があります。

	ディート	イカリジン	ハーブ(アロマ)
虫よけ効果	★★★★★	★★★★★	★★
対象の虫	多数	蚊・ブヨ・アブ・マダニ	多数
スプレーの種類	多い	少ない	多い
普段使い	含有率10%前後がおすすめ	含有率5%がおすすめ	
アウトドア	含有率30%がおすすめ ※12歳未満には使用不可	含有率15%がおすすめ	
年齢制限	あり(12歳未満は使用回数等に限度あり)	なし	なし

※参考資料：国立感染症研究所 HP, 日本経済新聞

虫よけは、使用対象者やシーンにあわせて選ぶことで、効果的に安心安全に使用することができます。また、虫に刺されないように、野外での活動では、長袖長ズボンを着用することも重要な予防法です。ご家族にあった虫刺され予防をされ、楽しい夏を過ごされてください。