

ほけんだより No.4



令和3年7月7日 岩国市立美和東小学校 保健室

もうすぐ、夏休みです。夏休みは自由に使える時間がたくさんあります。勉強やスポーツ、習い事など、一気にステップアップできるチャンスですので、自分が「こうなりたい」という姿をイメージして、過ごしてみましょう。



保護者の方へ

「健康カード」を配布します。

定期健康診断と5月～7月の体重測定の結果を記入しています。今年度は体力テストの結果も綴じていますので、ぜひ親子で成長の様子をご覧ください。

ご確認の印を押されましたら、7月12日(月)までに担任へ提出をお願いします。

夏休みの間に治療をお願いします！

治療のお知らせプリントをもらっているお子さんは、夏休み中にできるだけ受診をしてください。長い夏休みは、病気の検査や治療をする、よいチャンスです。

特に、『おし歯』は自然には治りません。今年度は、おし歯の治療がまだの方へ再度お知らせを出しています。(すでに、受診されている方で、プリントを出されていない方は、二重になりますのでご容赦ください。)

岩国市のこども医療費助成制度で、無料で治療できますので、ぜひよろしくお願いします。

なつやす ちりょう
夏休みは治療のチャンス



生活リズムチェック実施中！

生活リズムチェックも残り4日となりました。お子様の様子はいかがでしょうか。

タブレットやスマホを持って遊ぶ姿や、「オンラインゲームやユーチューブをしたよ」という声が児童の間で増えています。スマホやパソコンは、今や生活に欠かせないツールです。必要性があって使用して、家族との約束を守る場合は問題ありませんが、使用に夢中になってしまい、他の用事や生活より優先させるようになってしまうと要注意です。

今年度の生活リズムチェックはテレビやゲームなどの電子メディアの使い方に焦点をあて、生活改善に取り組める様式に変更しています。家族みんなで協力して取り組みましょう。

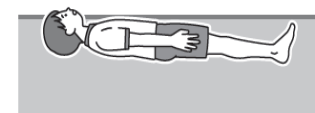
おぼれてしまったら…！

水中から出る部分は“2%”

水中で人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く(水面から上に出る)ようにできています。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。

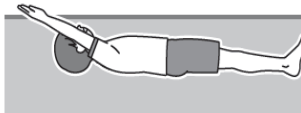
0
2%

水面から口と鼻を出す



X
2%

手や足を上げると顔が沈んでしまう



おぼれたときのキーワードは…

う い て ま て
U I T E M A T E

人間は「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。



浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



「まさか！」に
注意

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



水に入っているから
プールは大丈夫だよ



夜寝ているときなら
心配ないよね



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

熱中症