



# ひだまり



日光市立鬼怒川小学校

保健だより 7月号

熱中症を  
予防しよう！

6月も終わり、今年もあっという間に半年が過ぎてしまいました。今年は異例の早さで梅雨が明けてしまい、経験したことのない猛暑となりそうです。朝から、教室の湿度が80%近くになっている時があり、湿度にも注意が必要です。水分をしっかり摂ることを心掛け、暑さに負けずにこの夏を元気に過ごしましょう。

そして！ 今月末には待ちに待った夏休みが始まります。家での手伝いごとや学習のルールを決め、普段出来ないことにチャレンジして欲しいと思います。今からお子様と一緒に少しずつ話し合ってみるのも、今しかできない楽しみかもしれませんね



## 7月のつぶやき



「歯みがきも色塗りも丁寧にしていました。」  
「自分から仕上げしてと言えてえらい！」  
「みがいてからのジュースはダメかな・・・」  
「どんなに眠くても頑張ってみがきましたね」

6月の歯みがきカレンダーでは、お家からのコメント等お世話になりました。我が家の子ども達が夏休みに持ち帰ったカレンダーを提出日に慌てて一気に塗るまくっていたことを思い出します。

歯みがきの授業では、低学年でも鏡を見ながら、きれいにみがく力を持っていることを感じます。でも毎日の生活の中では、低学年ではお家の方のチェックはまだ必要です。自分は仕上げみがきをいつまでやったのだろうと考えてみましたが、はっきりとは思い出せません。でも、仕上げみがきをしなくなった頃から、子どもが段々と親から距離を取るようになり、自分の世界を持ち始めたように思います。歯みがきは自分でできる健康管理の第一歩と言われていますが、子どもの思春期の始まりを感じる第一歩でもあると考えます。それまでは仕上げみがきを通して、今しかできない子どもとのスキンシップも楽しんで欲しいと思います。





## 保健の勉強をしました。

4年生では「思春期におきる体の変化」について勉強しました。小学校4年生くらいから、大人に近づくための体と心の変化が始まります。この時期に男女一緒に、4年生で性に関する勉強をします。

この授業は「自分の命を未来へつなげる」ことを学ぶとても大切なものです。「性教育」は「生教育」です。命を受け継ぎ、つないでいくための、体と心の変化を学びます。個人差という言葉の鍵として、自分の「生」を肯定的に受け止める気持ちが育って欲しいと思います。

4年生は始め恥ずかしそうにしながらも、みんな真剣に学んでいました。どの子も自分の「生」を肯定し、自分を誇らしく思い、自分の命も人の命も大切にする人に育って欲しいと願っています。



## 熱中症に注意が必要です！！

7月1日10時現在  
 気温 34℃  
 WBGT値 28℃

熱中症予防運動指数

現在の気候	湿度	気温	行動基準
運動中止	65%	35℃以上	<運動は原則中止> 熱中症は重症化する。特にアスファルトの上は禁止する。
厳重警戒	55%	31℃	<激しい運動は中止> 熱中症は重症化する。アスファルトの上は禁止する。
警戒	45%	28℃	<積極的に休憩> 熱中症は重症化する。アスファルトの上は禁止する。水分補給をこまめに行い、衣服を脱ぎ換える。
注意	35%	25℃	<積極的に水分補給> 熱中症は重症化する。アスファルトの上は禁止する。水分補給をこまめに行い、衣服を脱ぎ換える。
注意	25%	21℃	<適宜水分補給> 熱中症は重症化する。アスファルトの上は禁止する。水分補給をこまめに行い、衣服を脱ぎ換える。
安全	15%	18℃	<適宜水分補給> 熱中症は重症化する。アスファルトの上は禁止する。水分補給をこまめに行い、衣服を脱ぎ換える。



冒頭で書きましたように、先週あたりから急激に暑くなり、学校では校庭の気温や湿度を測り、熱中症の予防に努めています。気温が30度を超えるようになり、なかなか厳しい環境になっています。

時には死にいたることもあるこの熱中症には、十分な注意が必要です。児童の健康観察や水分補給等に注意をしていますが、御家庭でも『めまいがする』『吐き気がある』『いつもと様子がちがう』などありましたら、早めに受診するなど、お子様の体調管理に注意をお願いいたします。



### 「のどがかわいた！」と感じた時・・・では遅いのです！

- のどがかわく前に、30分おきにコップ半分～1杯の水分をこまめにとるようにしましょう。
- 運動する30分前に、必ずコップ1～2杯の水を飲むようにしましょう。



もうすぐ夏休みが始まります。チャイムが鳴らない毎日になりますので、御家庭でルールを作ってリズムのある生活ができるようにしましょう。特にテレビを見る時間や、ゲームをする時間はきちんと決めて、部屋の見えるところに書いて貼っておくのもよいでしょう！

