

すこやか



花田小学校
保健室
R4.7.8

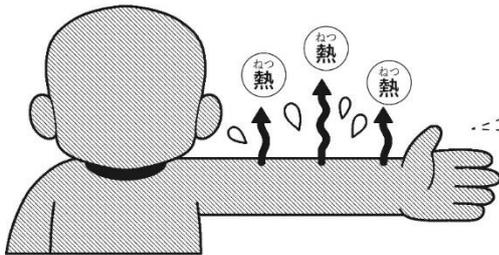
今年は梅雨明けが早く、6月のうちにとても暑くになったり、雨が
続いたり、過ごしにくい日が多くあります。外遊びができない日
が多いですが、教室で安全に楽しく過ごす工夫をしている様子が
みられます。これからの夏本番に向けて、暑さに負けないからだを
つくりましょう。



暑さにつよい 体をつくろう!

“あせ”の大切な役割

暑いときや運動をして体温が上がったとき、私たちはあせをかきます。あせをかくのは、あせ
がかわくときに体の表面の熱をうばって、体温が上がり過ぎるのを防ぐためです。



体の中に熱がたまらないように、あせを
かいて体の外に熱をにがし、体温を一定
に保ちます。

熱中症に気をつけよう
～水分補給の大切さ～
動画



学校保健ポータルサイト
より

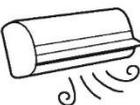
熱中症予防×コロナ予防



厚生労働省ホームページ
より

あせがかけなくなる?!

クーラーの使い過ぎ

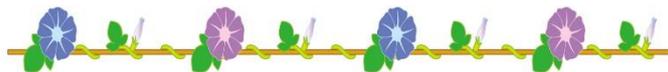


運動不足



いつもクーラーのきいた場所に居たり運動不足だったりして、あせをかく機会がないと、あせ
は出にくくなってしまいます。あせが出ないと、熱中症の危険性が高まるので、ふだんから、適
度にあせをかく習慣を身につけましょう。

保護者の方へ



- 毎日、必要な水分（お茶等）を持たせてください。直飲み水筒は雑菌が繁殖しやすい場合もあります。水出しのお茶より、煮だしたお茶がより衛生的です。
- 学校医の野村孝雄先生より、予防接種を必ず受けるようにしてくださいとのご指導がありました。母子手帳を確認していただき、未接種のワクチンがあるお子さんは、夏休み中に接種をご検討ください。事前にかかりつけの医療機関にお問い合わせいただくとよいです。
- スマイル点検のご協力ありがとうございました。次回は9月12（月）～16（金）に実施します。

第1回学校保健委員会



花田っ子の健康課題 ～ロコモティブシンドローム～

7月4日委員会の時間に、第1回学校保健委員会を開きました。保健委員が行ったロコモチェックの結果を発表し、運営委員と保健委員で「よい姿勢で過ごすためにどうしたらよいか」を考えました。

上半身の柔軟性です。両手を上にあげ、まっすぐあげます。保健委員は全員できました！



ロコモティブシンドロームって何？

運動器がおとろえ、立つ・歩くという動きができなくなる



しせい

ロコモティブシンドロームは、お年寄りに多い病気のようにですが、イラストのようなことを続けていると子どもでも心配されています。しせいをよくして、運動や体を使った遊びをするとよいと言われています。

勉強やゲームの時に背中をのばすことを、気をつけたい。
(6年運営委員)

かべにもたれ、かかと・おしり・せなか・頭がつくか、ためしてみたい。(6年保健委員)



机とおなかの間と、背もたれの間は、こぶし1つあけるように意識したい。(5年運営委員)

クラスみんなに、ロコモ体操や動画をみてもらいたい。(5年保健委員)



校長先生のお話

- みなさんは、あいさつ運動をがんばり、花田っ子のあいさつを習慣化することができました。よいしせいも同じで、習慣化できるとよいです。
- 体の中には心臓や肺、胃など内臓があります。しせいが悪いと働きが悪くなってしまいます。
- 動画で見たように、壁にかかとや背中をつけて立ってみましょう。私もやってみました。よいしせいをしているつもりでも、体が少し前かがみになっていることがわかりました。意識して続けることが大切です。

