

# 元気ですか

磐田北小学校  
H.30.8.27  
保健だより第3号

## 8・9月の保健目標 **けがをしないようにしよう(安全にすごそう)**

児童への指導

- ◎生活リズムを整えて  
2学期をスタートさせる
- けがの原因を考えて予防する

### 【熱中症発症の要因】

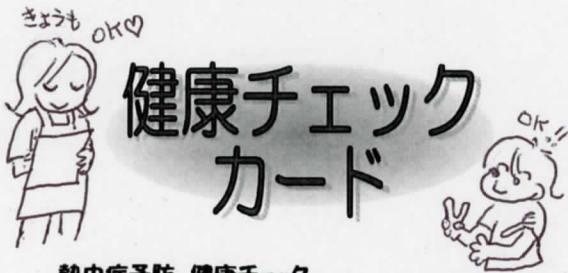
- 1 気象現象    2 環境    3 体調

学校は、「2 環境」についてできる限りの配慮をし、「3 体調」は保護者の皆様と共に健康管理をしていきます。

そこで、2学期スタートから運動会までの期間「健康チェック」を行い、個々の健康状態に応じた配慮や指導を行っていきます。

児童には、「規則正しい生活習慣を身につけることで熱中症を予防する」という意識をもち、「自分の健康は自分でつくる」という態度を身に付けさせたいと考えます。

お忙しい中、お手数ですが、お子さんと一緒にカードの記入をお願いいたします。



### 熱中症予防 健康チェック

年 組 氏名

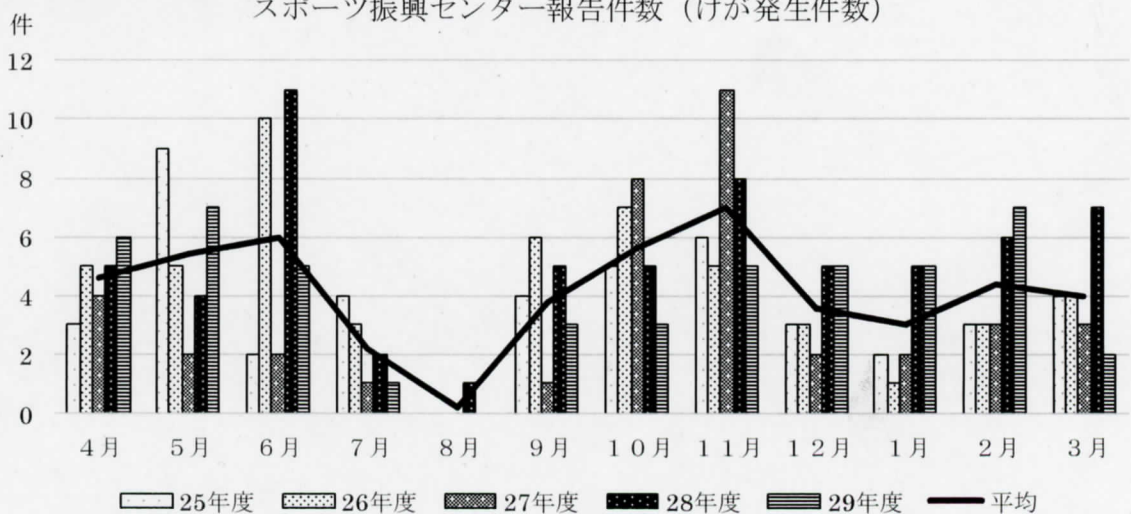
※朝、昼の気温に反応しましょう。心配なことがあるら、かかりつけの医師に受診してください。

	8月				9月		
	28日 火	29日 水	30日 水	31日 金	3日 月	4日 火	5日 水
起床時刻							
夕寝時刻							
朝の体温(度)							
朝の体調(度)							
保護者印							

## けがを予防しましょう



スポーツ振興センター報告件数 (けが発生件数)



このグラフは、本校で起きたけが(スポーツ振興センターの給付制度を利用したけが)の月別発生件数です。体育などの運動時のけがもちろんありますが、「不注意」による生活上のけがの方が多いです。

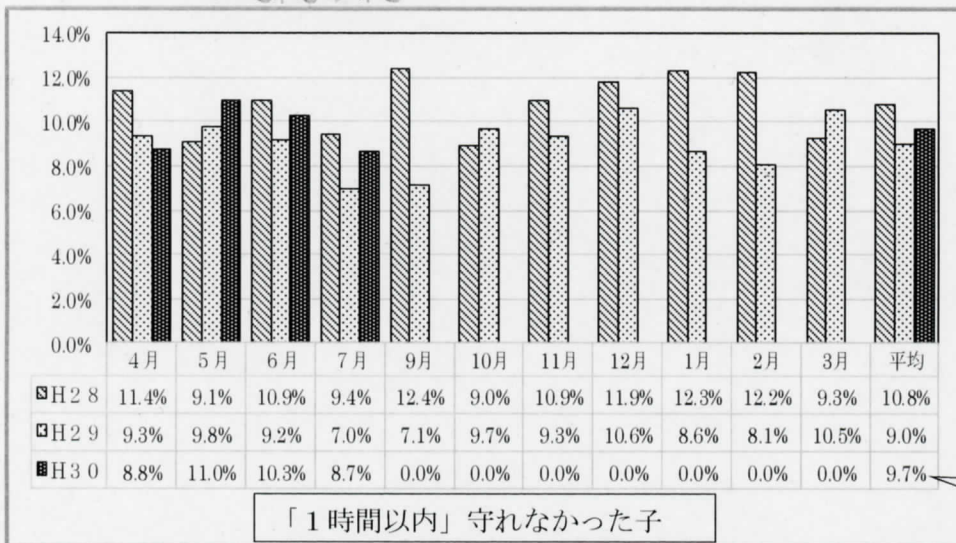
9月は運動会の練習や陸上課外などがあります。疲れをためず、不注意を無くすために、**睡眠をたくさんとってください。**





# ゲーム・インターネット 1時間以内

6年生対象の全国学力・学習状況調査で、本校は「テレビやゲームにかかわる時間が1時間未満」である子の割合が静岡県や全国の平均より高く、大変よい状態です。引き続き御家庭での声かけをお願いします。



平成30年度は  
4~7月の平均値

※9月は、守れる子も「睡眠時間の確保」を第一に考えて生活をしましょう。

## ハンカチと熱中症

常に身につけている状態で

子どもたちは吹き出るように汗をかきます。汗を放っておくと、細菌繁殖の原因となったり、肌が荒れたりします。かいて「とびひ」に移行したり、アトピーが悪化したりします。また、**汗が皮膚に残ったり、汗の塩分が汗腺をふさいだりして、体外に熱が放散されず、熱中症になりやすくなります。**

## 水筒の中身は

水・麦茶・スポーツドリンクなど

### ★お茶

カフェインを含むので利尿作用があり、たくさん飲むと水分が尿として出てしまいます。他の季節ならばよいですが、熱中症予防の目的ならば水や麦茶を。

### ★麦茶

カフェインを含まないので利尿作用が無く、代わりにミネラルを含むのでよいと思います。ただし、塩分等は無く、激しい運動には適しません。

### ★スポーツドリンク

激しい運動や長時間の運動には適しています。小学生の学校生活では激しい運動はあまり無いので、飲む場合は薄めてください。薄める割合は御家庭にお任せします。ちなみに、**子どもが一日に摂取する糖分は25g以下**とされています。一般的なスポーツドリンク500mlには、糖分が20~30g入っているようです。

## 学校保健委員会

- 日時 10月15日(月)  
13:50~15:30
- 会場 磐田北小学校体育館
- 参加者
  - ・6年生児童と担任
  - ・PTA正副会長・学年部
  - ・6年生(希望する)保護者
- 内容
  - ・講演「凹んでもチャレンジできる心を育てるために」
  - ・講師 谷澤久美子氏  
NPO法人アサーティブジャパン  
認定講師
  - ・13:50~14:20 児童対象の講話
  - ・14:30~15:20 保護者対象の講話
- その他
  - ・6年生の保護者の皆様に開催の御案内をいたします。他の学年で参加希望がありましたら、学級担任まで御連絡ください。