



第3号  
令和6年7月1日  
水戸市立梅が丘小学校



## 夏を元気にすごそう！

暑い日や涼しい日、じめじめした日など、日によって気温もバラバラ。体調を崩す児童も多く、特に雨の日は頭痛を訴える児童も多いです。また、今年の6月は手足口病、溶連菌感染症、インフルエンザに罹患する児童がいました。登校前には、ご家庭での健康観察を引き続きよろしくお願ひいたします。体調不良の場合は、無理して登校することのないようお願いいたします。

### 熱中症予防のために、しっかり〇〇・〇〇をとみましょう！

湿度や気温が高い日が増え、休み時間後に汗だくになりながら「頭が痛い」「気持ちが悪い」といった不調を訴えて来室する児童が見られます。体が十分暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすいので、水分補給だけでなく睡眠や食事をしっかりとって、体調を整えるようにしてください。

また、必ず朝食を食べましょう。保健室に体調不良で来る児童の中には、朝食を食べていない子どももいます。子どもは大人と違い、エネルギーを体に上手に蓄えることができません。朝食を食べないと、脳に必要なブドウ糖が不足し、体調不良になることがあります。

健康のためにも、夕食は控えめに、朝食はしっかりと食べると理想的です。子どもたちも、夕食を食べすぎないことで、起床時刻が早まったり、朝食をしっかりと食べられるようになったりすることが考えられます。とはいえ、どうしても朝食をとりたがらないお子さんもいるかと思ひます。どうしても朝食を食べられないお子さんは、まずはジュースや牛乳など、飲み物で糖分・水分をとるようにしましょう。

### 熱中症を予防する！ 効果的な水分の補給について

#### ●少量ずつこまめに摂ろう



吸収率をよくするために水分は少量ずつこまめに補給しましょう。補給する水分の量は、かいた汗の量を目安に。

#### ●塩分も摂ろう



汗をたくさんかくと、体に必要な塩分が汗と一緒に外に出てしまいます。塩分を含むスポーツ飲料などを補給しましょう。

#### ●炭酸飲料は向きません



炭酸飲料は、炭酸によって満腹感を覚えてしまい補給する水分の量が不足して、脱水になりやすいです。

## 6月の保健タイムを紹介します！



6月の保健タイムでは、手の洗い方について保健指導を行いました。指導の中では、保健委員会が実験した動画も使用しました。手の洗い方は「ビオレ あわあわてあらいのうた」を参考にしました。歌に合わせて、正しい手洗いの方法を学ぶことができます。Youtube でも歌を見ることができます。ぜひご家庭でも手の洗い方についてお話しください。

### 歌に合わせてポーズを覚えよう

おねがいのポーズ



かめのポーズ



山のポーズ



おおかみのポーズ



バイクのポーズ



つかまえたのポーズ



ご家庭でも6つのポーズを意識して、手洗いをしてみましょう。

### 保健委員会の実験動画の一部をご紹介します！

10秒 水+せっけん



光っている=洗い残し

歌に合わせてたてあらい



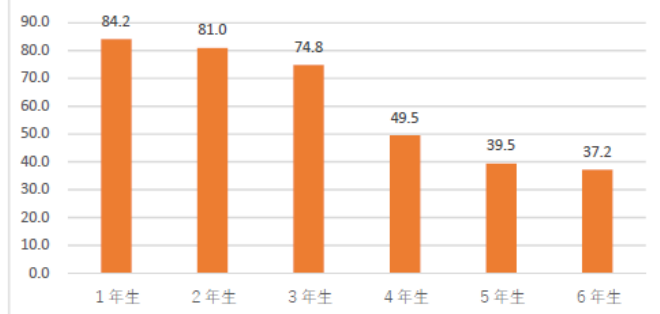
### 視力低下が加速中！デジタル機器の利用ルールを再確認しましょう！



1学期の健康診断はすべて終了しました。健康診断の結果、受診勧告のお手紙が届いた方も多いと思います。特に、視力についての受診勧告は多いです。

4学年になるとグラフの通り、A判定（視力1.0）以上の児童が大きく減ります。今では、一人一台タブレットを使い、家でもスマートフォンを使用するのが普通になっています。デジタル機器は目だけでなく、睡眠にも大きく影響することがわかっています。健康診断の結果をきっかけに、家庭内でのデジタル機器の使用ルールを再確認してみましょう。

視力A判定（1.0以上）の割合



水戸市より、視力1.0以上の児童は、わずかに多いです。