

~7月の保健目標~

暑さに負けない
生活をしよう



夏休みまであと3週間となりました。梅雨らしい雨も少なく、暑い日が続いています。暑さにより頭痛や気持ち悪さでの来室が少しずつ増えてきています。水分補給を忘れずに過ごしましょう。

「いっき飲み」していませんか？

のどがかわいて「いっき飲み」をしていませんか？ 体が一度に吸収できる水分は、**200~250mL**とされています。500mL ペットボトルの半分くらいの量です。それ以上の水分をとっても、尿として出されてしまいます。いっき飲みではなく、こまめに水分補給をすることが大切です。

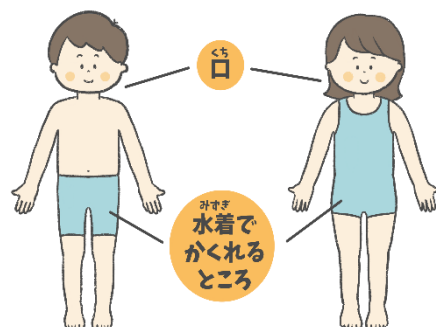


♡プライベートゾーンを大切に♡

プールが始まり水着を着る回数が多くなりました。水着にちなんで体のことについて大切な話をしたいと思います。みなさんは「プライベートゾーン」という言葉を聞いたことや見たことがありますか？ 水着を着た時に、かくれているところ+口（顔）をプライベートゾーンといいます。自分だけのとても大切な場所です。大切な場所なので、プライベートゾーンには守らなくては行けない約束があります。自分とお友達のプライベートゾーンを大切にできるようにしましょう。

プライベートゾーンのお約束

- ① 他人のプライベートゾーンを見ない
- ② 他人のプライベートゾーンをさわらない ※他人に自分のをさわらせない
- ③ 他人にプライベートを見せない
- ④ 人の前でさわらない
- ⑤ けったり、たいたいしない
- ⑥ 清潔にする



【保護者様へ】

受診はお早めに

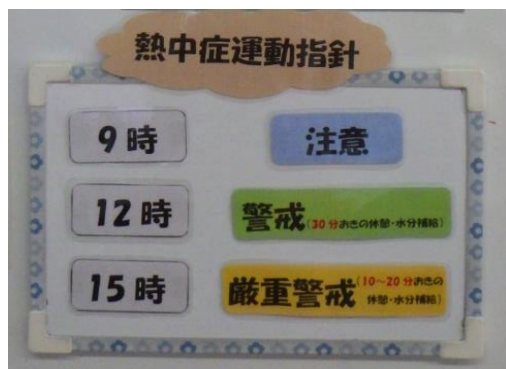
健康診断の結果、受診のすすめのプリントが届いた方で、まだ受診がお済みでない方は早めの受診をお願いいたします。各検診（歯科検診以外）での受診率をまとめましたのでご覧ください。【6/30 現在】

検診名	受診率
眼科	10.0%
耳鼻科	38.9%
視力	41.9%
聴力	72.2%

受診率が**50%未満**の
検診が**3つ**あります。
お忙しいところ恐縮ですが、
ぜひ夏休みの間に受診してい
ただけると幸いです。受診後、
結果の紙を学校まで
ご提出ください。



～熱中症から子供たちを守ります～



職員室前方の掲示板に、熱中症運動指針を時間ごとに掲示し、全教職員で情報共有を行っています。また、暑い日には放送によって水分補給や外遊びの短縮などの呼びかけを随時行い、予防に取り組んでいます。



昇降口前に、熱中症注意報の掲示をし、子供たちへの呼びかけを行っています。外に遊びに行く際に確認している姿が見られ、熱中症への危険意識が高まっています。

今日の朝ごはんは何ですか？

頭痛や気持ち悪さでの来室が少しずつ増えています。問診で朝ごはんを食べたか聞くと、食べてきていないと答える児童がいます。欠食は熱中症のリスクを増加させる原因でもあります。脳のエネルギーである【ブドウ糖】が多く含まれるご飯やパンなどを食べて登校するようお願いいたします。

特に朝は、睡眠中に糖分が吸収されることで低血糖に近い形で目覚めます。ブドウ糖を補給することで血糖値を維持します。ジュースやお菓子などには糖分が多く含まれますが、血糖値が急激に上昇・低下し、イライラや集中力が低下する影響があるため注意が必要です。

