

# のびのび



平成23年7月20日(水)

鳥丸小学校 保健室

No. 8

7月の暑い日差しが、ガラガラと窓の外から教室いっぱい注いでいます。そんな中で子どもたちは汗をかきながら一生懸命学習に取り組んでいます。休み時間には持参した水筒でこまめに水分補給をするなど、学校でも熱中症予防の対応を取っておりますが、暑さも厳しく屋内でも熱中症が心配されます。

これから長く暑い夏休みに入りますが、屋外・屋内を問わずに、のどが乾く前にこまめに水分補給をするなど、健康管理に気を付けて楽しい家族の時間を過ごしてください。

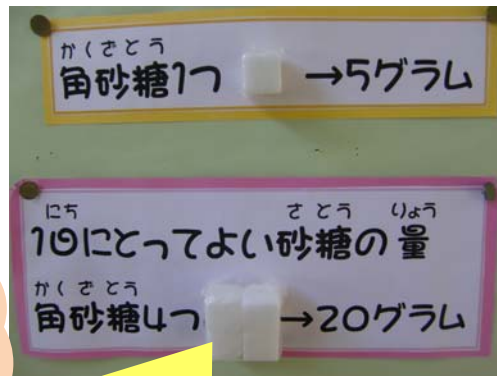
## 7月の保健目標は「夏の飲み物について考えよう」です！

食育コーナーに子どもたちの大好きなジュースの砂糖の量を掲示しました。特にファンタのグレープ味は子どもたちに大人気の様です。炭酸入りのジュースもたまに飲むとシュワ〜とした爽快感がのどに心地いいですね！でも、飲み過ぎはやっぱり体に良くありません。

子どもに大人気の炭酸入りジュースには・・・



60グラムの砂糖が入っています！ビックリ！



1日にとって良い砂糖の量が20グラムなので、考えちゃいますね・・・

気を付けよう！

暑いからと言って糖分の多い清涼飲料水をたくさん飲むと一気に血糖値が上がります。血糖値を下げようとして体が水分を欲するためかえってのどが乾いてしまいます。そのまま飲み続けていると急激な糖尿病状態になり、「のどが乾いて仕方ない」「なんとなくダルい」「理由もなく急激に体重が減る」「意識がもうろうとする」といった症状が出る場合があります。

## この時期特に気を付けたい「熱中症」！

子どもは体温調節の機能が未熟です。

(特に低学年のお子さんは注意が必要)

- ①帽子を被り涼しいところで遊ぶ
  - ②長時間炎天下で遊ばないように休憩を取る
  - ③水やお茶などで水分補給をする
- など、予防措置をとってください。

### 熱中症の症状が現れたら・・・

- ①衣服をゆるめて涼しいところに寝かせる。
- ②足を高めにして寝かせる。
- ②頭・脇・ももの付け根など動脈が集中するところを冷やす。
- ④スポーツドリンクなどで水分と塩分を補給する。

○水分補給できない ○けいれん ○意識不明



すぐに救急車を！！

# 7月 学級活動の様子

## 5・6年生「アルコールの害」

今回は、飲酒が及ぼす体への悪影響について正しい知識を身につけることができるように、また、自分の体質を知り未成年のうちには飲酒しないという態度を身につけられるようすることをねらいに学習を進めました。体質によっては、急性アルコール中毒や肝硬変、アルコール依存症などになってしまうことや、未成年の内に飲んでしまうと学習に支障がでてしまうことなど、子どもたちはアルコールのさまざまな害について知ることができたようです。途中でアルコールパッチテストを行い、自分がアルコールに強いか、弱い体質の判定もしました。自分の将来について少し考えられる機会となってくれたらいいなと思います。



パッチテスト  
の判定は・・・



飲み過ぎると脳が  
萎縮します！未成  
年の内は絶対に飲  
まないでね！

## 3・4年生「身近な危険」

危ない外遊びの理由を考えることにより、安全な遊び方の方法を知ることや、安全な外遊びが日常生活の中でできるようにすることをねらいとして学習を進めました。

自分自身が危険だと思う遊び以外に、他の人に危険が及び可能性のある遊びについても考えられるようになってほしいと思います。



話し合い活動で  
危険なあそび  
方・遊び場所・遊  
びの種類につい  
て考えました。

### 学習の感想

- これから夏休みに、海や川に行くので十分に気を付けたいです。
- 遊んでいて「いけないことだ」と思ったらすぐにやめて、他にもしている人がいたら声をかけるといいと思った。

## 1・2年生「知らない人の誘い」

今回の学習では、知らない人にさそわれたときの対処の仕方を理解し、危険な場所に近づかないで身を守る能力や態度を養い、安全な行動をとることができるようにすることをねらいとして進めました。

今年になって薩摩川内市でも低学年を狙った声かけ事案が発生しています。子どもたちには、自分の身にも起こりうる認識を持ち、絶対に知らない人の車には乗らないことや、合い言葉は「いかのおすし」・防犯ブザーの携帯や、子ども110番の家やスクールガードの方、駐在所の横手さんなど、自分たちを助けてくださる方々についても、もう一度確認をしました。

### 学習の感想

- 助けるひとたくさんいるんだな。あぶないところもあるんだな。
- 知らない人に出会ったらいかのおすしを守りたいです。



危険箇所マップであ  
ぶない場所を確認！



知らない人と話す  
ときの距離は両手  
2つ分！！

長い夏休みがいよいよ始まります！家族でいっぱい思い出をつくってくださいね！！