

ほけんだより

にしやうがっこう ほけんもくひやう
西小学校 保健目標

けんこう かん ちしきやぎのうをじゆくし、
健康に関する知識や技能を習得し、
しやうがい みずか けんこう ほしじ
生涯にわたって自らの健康を保持・
ぞうしん じどう いくせい
増進することのできる児童の育成

令和6年8月26日
上尾市立西小学校 保健室



しんがっき はじ ことし あつ ひ つづ
新学期が始まりました。今年、まだまだ、暑い日が続きますが、これからの「夏から秋へ」の季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期でもあります。行事の多い2学期です。健康管理をしっかりとって、元気にすごしましょう。

ねっちゆうしやう よ ぼう すいぶん ほきゆう 熱中症予防の水分補給は、しっかりできていますか？

ねっちゆうしやうたいさく すいぶん ほきゆう か まちが すいぶん ほきゆう
熱中症対策には水分補給は欠かせませんが、間違った水分補給をしていると、熱中症を予防できないだけでなく、逆、体調が悪くなってしまうこともあります。自分の活動に合わせた自分の健康を守る正しい水分補給の仕方を身につけるため、○×クイズを考えてみましょう。

○×クイズ

すいぶん ほきゆう
水分補給は、のどが渴いてから、いきにとくさん飲むとよい。



あつ ひ の もの いっき の からだ いちど きゆうしゆう すいぶん
暑い日は、飲み物を一気にたくさん飲んでしまいがちですが、体が一度に吸収できる水分は、200～250mlとされています。500ml入りのペットボトル半分くらいの量で、それ以外の水分は、尿として排出されてしまいます。つまり、水分補給をしないで活動をして、喉が渴いてから「いっき飲み」しても、体に必要な水分は十分に補えず、熱中症になってしまう場合もあります。

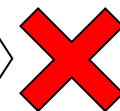
のどが渴いたと感じたときには、すでに、体の中の水分が足りなくなっています。
すいぶん ほきゆう いしき
水分補給は、意識して、のどが渴く前に、こまめにとりましょう。



ポイントは「のどがかわく前」 こまめに水分補給をする。

○×クイズ

せいりやういんりやうすい すいぶん ほきゆう
いつもスポーツドリンクや清涼飲料水で、水分補給をしている。



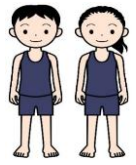
えんぶん どうぶん ふく ほけ うんどうちゆう たりやう ほっかんじ すいぶん
スポーツドリンクは塩分と糖分が含まれており、激しい運動中や多量の発汗時の水分補給には、適しています。しかし、一般的なスポーツドリンクや清涼飲料水には、たくさんの糖分が含まれています。スポーツドリンクや清涼飲料水だけで、毎日の多量の水分補給

をすると、おし歯や肥満、体調不良などが心配されます。スポーツドリンクや清涼飲料水を選ぶときには、どれくらい糖分が入っているかを確認して、活動に合わせて、飲むようにしましょう。



うんどうりやう あせ りやう うんどうりやう すいぶん しやうい
ポイントは「運動量」 汗の量や運動量によって、水分の種類をかえる。

「生命の安全教育」を知っていますか？

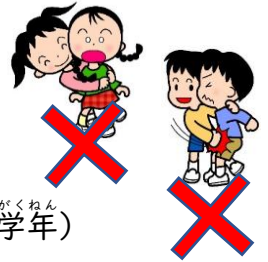


文部科学省は、「生命の安全教育」を推進するという方針を示しています。「生命の安全教育」は、命を大切に、自分や相手、一人一人を尊重する態度等を身につける教育です。

「心や体」や「発育」など、「性」に関することは、個人的なことなので、正しい知識を身につけていないと知らない間に相手を傷つけていたり、自分を大切にしない行動につながったりすることがあります。ですから、みなさんには、「生命の安全教育」で、「自分を守る」「人を傷つけない」ための正しい知識を学んで、命を大切に行動選択を身につけ、よりよい人生を送ってほしいと願っています。

具体的に小学校段階では、

- ・「水着で隠れる部分」は自分だけの大切なところ（プライベートゾーン）を知ること
- ・相手の大切なところ（プライベートゾーン）を見たり、触ったりしないこと
- ・自分のプライベートゾーンを守る対応を知ること ・心と体の距離感を知ること（高学年）
- ・SNSを使うときに気を付けること（高学年）等を学びます。



その一環として、6年生を対象に、7月に全国の学校で講演をしている産婦人科医師の高橋幸子先生の講話を聞く学習を行いました。学習の目的は、SNS等で興味本位の誤った知識が入りやすい時期に、医師の専門的な講話を聞くことにより、「命の尊さを学び、性を正しく理解し、自分や相手を大切にすることを再確認すること」です。保護者の方も参観をしてください、6年生は、科学者になって、科学者の視点で、正しい知識を学びました。その感想を紹介させていただきます。

今日の学習で、自分のことは自分で決めていいということを知りました。そのことから、周りにとられず、自分らしくしていいということに気がつきました。そして、自分がいやと思ったら、「NO・GO・TELL」をすればいいことを学びました。

「同意」はすごく大切なことで、相手の同意や許可を確認してからでないと、相手は嫌な気持ちになることがわかりました。

「プライベートゾーン」など、自分で守らなければいけないところをしっかりと、守っていきたく思いました。命の大切さを日頃から意識をして、生活して、行動をしていこうと思いました。

赤ちゃんの心臓の速さにびっくりしました。赤ちゃんは、おなかのなかで、頑張って一生懸命生きていることが学びました。親が命がけで、生んでくれたことを知って、自分の命を大切に、人のことも大切にしようと思いました。とても貴重なことを学べたので、忘れないようにしたいと思います。

赤ちゃんが生まれるときは、親も赤ちゃんも頑張っていることがわかり、親も命がけだということがわかりました。これからは、一人一人が大切な命を持っていることを頭に入れて、他人と仲良く、やさしく接しようと思いました。また、プライベートゾーンは、他人に触らせないようにしようと思いました。

親が頑張って生んでくれた大切な自分の命をけっして無駄にしないように、事故にあわないように、自分の命を守り続けたいと思いました。

親がつないでくれた重くて、尊い命を大切にしていこうと思いました。そして、「プライベートゾーン」や「同意」など学んだことを振り返ったり、過去の自分の行動を振り返ったりして、これから友達と関わっていこうと思いました。