

# ほけんだより

ほけんちくひょう  
 ～8・9月の保健目標～  
 きそくただ せいかつ  
 規則正しい生活をしよう

暑い日が続いているので、熱中症が心配されます。西小学校でも、外遊びや体育の後、頭が痛くなったり、気持ち悪くなったりする人がいます。自分の体は自分で守れるように、水分補給や日陰で休むなど意識して行動してほしいです。

## 「熱中症警戒アラート」って知ってますか？

今年から、関東甲信地方で試しに始まったものです。

熱中症警戒アラートは、暑さへの「気付き」を呼びかけて予防行動をとってもらうための情報です。熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される時に、その前日夕方または当日早朝に発表されます。天気予報の時でも発表されますので、皆さん、注意してみましょう。

まだまだ



## 熱中症警戒アラート警報が出たらどうすればいいの??

次の4つのことに気を付けましょう。

学校では、暑さ指数(WBGT)を測っています。危険なときには、放送が入りますので、よく聞いてください。

- 気温、湿度、暑さ指数(WBGT)を確認する。
- 3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、熱中症になりやすい人(高齢者や子供、障害者など)に積極的に声をかける。
- エアコンなどが無い屋内外での運動や活動は中止または延期とし、不要不急の外出はできるだけしない。
- 暑さを避ける、マスクを適宜はずす、こまめに水分補給するなどの「熱中症予防行動」を普段以上に気を付ける。



## 9月9日は救急の日

「9(きゅう)9(きゅう)」という、ごろ合わせからつきました。

## 応急手当 保健室へ行く前にできること

すりきず・切りきず



きず口を水道水できれいに洗う

鼻出血



10分以上は鼻をつまんで下を向く

やけど



水道水で20分以上冷やす

だぼく・ねんざ



授業や試合の途中でもすぐに保健室へ

外遊びの後に、けが人がたくさん来る可能性があります。外の水道で、きれいに洗い流してきてくれると、スムーズに手当ができます。「鼻血です!」と血をたらしたままだと洋服もよごれるし、床にたれた血にびっくりしてしまう人もいますので、ティッシュなどで押さえてくるようにしましょう。

## ◎保護者の方へ

規則正しい生活習慣は一朝一夕に身に付くものではありません。毎日同じ時刻に同じことをするのが習慣付けの基本ですが、子供には言って聞かすよりも、親が手本となって示すほうが効果的です。お子さんと一緒に過ごせる今こそ、正しい生活習慣を作る絶好のチャンスです。この機会に、生活習慣を見直してみませんか？

### ～子供の生活習慣を身に付けるための「あいうえお」～

#### あ：あいさつは、元気よく

近所の人など、大人の方がきちんとあいさつをする姿を見せることで、子どもはあいさつすることを身に付けていきます。家庭内でも大人が笑顔で、「おはよう」「おやすみなさい」「いただきます」「ごちそうさま」「ありがとう」などのあいさつを心がけることで、子どもは自然とあいさつをできるようになるでしょう。



#### い：いつも早寝早起き

人間は早寝早起きをしているときにもっとも潜在能力を発揮できる仕組みになっています。

成長ホルモンは、寝ている間にしか分泌されず、しかも就寝後 2～3 時間後に最も多く分泌されます。時間帯は、午後 10 時～午前 2 時にかけて最も多く分泌されるので、成長ホルモンを効果的に出すには、午後 8 時～午後 10 時くらいに寝るのが一番良いのです。ですから、子ども成長のことを考えれば、睡眠時間が足りていれば良いというものではなく、睡眠の時間帯が重要となってきます。



#### う：運動を楽しく

子どもは友達と身体を使って遊ぶときに、「こういう遊びをしよう」「迷惑にならないようにこういうルールで遊ぼう」などと会話をします。その会話を通して、他者との交わりや社会のルールを学んでいきます。身体を使った遊びを通して、体力やコミュニケーション能力が向上することで、勉強面にも良い影響がでます。

#### え：笑顔でお手伝い・片付け

子どもに実生活の体験をさせるのに、もっとも身近なものが「お手伝い」です。お手伝いには、実生活を体験できる以外にも、家族の一員としての責任感やお手伝いできたという達成感から自信が芽生え、他の事にも自発的に行動できるようになるでしょう。

お手伝いの経験をしたことがない子どもは、親に依存してしまい整理整頓ができないことが多いです。整理整頓ができないと、探し物をしたり、勉強スペース確保をしたりと、勉強の効率にも影響します。子供のころから、お手伝いとお片付けの習慣を付けるようにしましょう。



#### お：おいしく食べる

全国学力テストや民間の調査結果などで、朝食の摂取と学力・体力には相関関係があることが明らかになっています。朝食には、「体温を上げて眠っていた体を起きた状態にする」「寝ている間にエネルギーがなくなってしまった体と脳に、ブドウ糖を補給する」という働きがあります。ですから、空腹を満たすために朝食を食べれば良いというわけではなく、栄養のバランスを考えた朝食が大切なのです。



学校のテストと違い、「正しい生活習慣」は結果と効果が目に見えにくいものですが、これは子どもの成長の基本となる土台です。急がず焦らず、しっかりとした土台を作ってください。