

学校保健委員会だより

令和元年6月26日 碓東小学校 保健室

6月20日(木)に学校歯科医の樺沢先生、学校薬剤師の松江先生、PTA会長、PTA保健体育委員のみなさんに参加いただき、第一回学校保健委員会が開催されました。児童保健委員が劇を発表し、クイズを交えながら分かりやすく説明してくれました。



テーマ

なつ げん き 夏を元気にすごそう!

【学校医の先生方より】

- ・熱中症にならない丈夫なからだ作りは、すぐにはできません。一年を通して、健康的な生活を意識して過ごすことが大切です。
- ・かいた汗をそのままにしてエアコンの効いた涼しい部屋にしていると体が冷えすぎてよくないので、汗をかいたら着替えましょう。
- ・気温が高い時間の外遊びは控えましょう。また、寝不足や体調がすぐれないときは熱中症になりやすいので気をつけてください。



【PTA・保護者の感想より】

- ・みそ汁は体にいいと聞き、我が家では毎朝白いご飯とみそ汁を出します。子どもたちはしっかりと食べて行きます。
- ・保護者の立場からも日々の生活や食事などに気を付けて、毎日子どもを送り出したいなっと思いました。
- ・朝ごはんは食べられないことが多いのですが、とても大事なことが分かり、明日から早起きをしてしっかり食べさせたいと思います。
- ・暑い日は、思っている以上に水分がうばわれてしまいます。こまめに水分補給をすることを心がけるよう子どもにも、声かけしていきたいと思います。



【児童の感想より】

- ・クイズを通して、熱中症予防について楽しく勉強することができました。
- ・熱中症予防には、水分補給が大切だと思いました。水筒を持ち、帽子をかぶって熱中症にならないようにしたいです。
- ・自分はもちろん、児童や保護者のみんなも、発表した七つのポイントを守って、楽しい夏を過ごしてほしいと思いました。



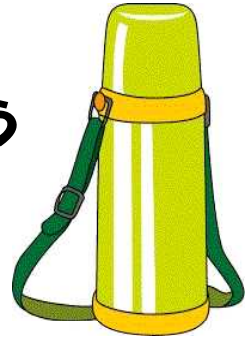
夏を元気にすごす

児童保健委員が紹介した 七つのポイント

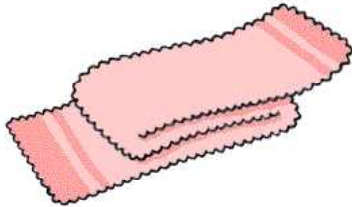
① ^{そと}外に出るときは
^でぼうしをかぶろう



② ^{すい}水とうを
^も持ち^{ある}歩こう



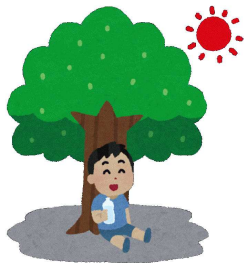
③ タオル(ハンカチ)を
^も持とう



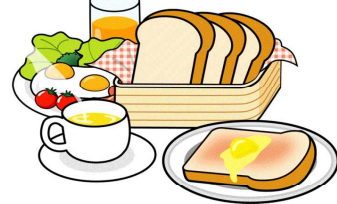
④ きゅうけいをしよう



⑤ きゅうけいは、
ひかげか
^{おくない}屋内
でしよう



⑥ ^{あさ}朝ごはんをしっかりと
^た食べよう



⑦ すいみんを
しっかりと
とろう



「すいみん」や「食事の大切さ」を改めて感じた児童、保護者が多かったように感じます。熱中症予防は単なる水分や塩分の補給だけでなく、普段の生活の仕方にも関係します。ぜひこれを機会に、すいみんの取り方や食事(朝ごはん)について振り返ってみましょう。