



R6.7.18 大府市立神田小学校

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

「夏を元気にすごそう」

7月になり暑い日が続いています。熱中症にならないために十分な注意が必要です。寝不足だと熱中症にかかりやすくなるので、夏休みになっても、夜ふかしせず夜は早めに寝るようにしましょう。

これから長い夏休みになりますが、元気に過ごしてください。9月には、ひとまわり成長したみなさんに会えるのを楽しみにしています。



おうちの人と一緒に読んでね。

☆第1回学校保健委員会がありました(5/30 5・6年生参加)

テーマ「いのちのお話 いのちはつながっている」

エンターテイナー助産師としてご活躍の松川恭子先生をお招きし、命の奇跡やつながりについてお話をしていただきました。精子と卵子の出会いをわかりやすく説明した動画を見たり、卵子の大きさを実感したり、新しい発見や驚きがありました。

子どもたちの感想からも、自分が生まれてきたことを奇跡と実感したり、両親への感謝の気持ちがわいたりしたことがうかがえました。



児童の感想

- ・ハートの紙を見たら小さな穴があいていて、それが卵子の大きさだということにとってもびっくりしました。あずき(注:赤ちゃんの心臓の動きが確認できる大きさ)ももらいましたが、本当にとっても小さくてかたまってしまいました。
- ・赤ちゃんの中には、元気に生まれることのできなかつた子もいるから、今私達が生きているのはきせきだというのが分かりました。
- ・命は自分だけのものじゃなくて、たくさんの人が命をつないでくれているから、自分の命は大切にしようと思った。

おうちの人と一緒に読んでね。

☆健康ウイークを行いました(7/2・4・5)

健康に関するクイズ大会がペア学年ごとに行われました。保健委員会の児童が考えたクイズにペア学年で挑戦しました。高学年児童が優しく低学年児童の手をひく姿が見られ、とても楽しそうでした。正解発表時は、歓声が体育館中に響きました。

健康クイズ

・つめを見れば健康かどうかわかる。○か×か？

答え ○

つるつるなつめは健康です。つめに横線があると栄養不足です。あなたのつめはどうですか？



☆ 大府市子どもの近視予防プロジェクト(7/11 ①年生)

大府市保健センターとロート製薬との協賛で、1年生に目の保健指導をしていただきました。

<3つのまもってほしいこと>

- ①しせいをただそう！
- ②30ぷんに1かいは目をやすめよう！
- ③そとにでよう！

夏休みは、ゲームなど画面を見る遊びの時間が増えがちです。熱中症に注意しつつ外遊びの時間をつくったり、目を休める時間をつくったりして、目によい生活を心掛けましょう



【おうちの方へ】



* 受診の勧めについて

1学期に行った健康診断の結果、病気や異常の疑いがある場合には、「受診のおすすめ」をお渡ししました。2学期も元気に過ごすために、まだ受診していない場合は、夏休みの間にぜひ受診をご検討ください。

特に、う歯（虫歯）は自然には治りません。早めに治療を開始した方が短期間で治ります。痛みがない場合も、早めの受診をお勧めします。

* 「夏休み はみがきがんばりカード」について

夏休み中の2週間を選び行います。自分で磨き方の目標を決めて、朝と夜の歯みがきができたか記入します。毎日決まった時間に歯磨きをすることで、虫歯予防だけでなく生活リズムも整います。ぜひ、ご家庭で取り組んでください。

なお、カードの下方に「おうちの人より」の欄がありますので、押印やコメントの記入をお願いします。

