



座間市立相模野小学校 保健室 2022年7月号

6月に「東京都の小学校でインフルエンザによる学級閉鎖」のニュースがありました。コロナ対策の「換気、手洗い、マスク、体調不良の時は登校しない」が定着したためか、ここ数年はインフルエンザの流行はありませんでしたが、今年は流行する可能性もありそうです。

あともう少して夏休みです。元気に過ごせるように、引き続き感染症対策、体調管理に努めましょう。



「夏休み 生活習慣カレンダー」について

相模野小学校では、基本的な生活習慣の定着を目指して「光・暗闇・外遊び」の習慣づくりに取り組んでいます。

光・暗闇・外遊びの取り組みは、「朝に光を浴び、夜はテレビ・ゲーム・スマホなどの画面の光を浴びず薄暗いところで過ごす。

そして昼間に外遊びなどで体を動かすと、『早寝・早起き・朝ご飯』が自然とできる体になり、自律神経が整うようになる。」ことを目指した取り組みです。

今年も、夏休み中に「光・暗闇・外遊び」を意識した生活を送ってほしいと考え、夏休みの始まりと終わりの一週間に「生活習慣カレンダー」をつけることになりました。夏休み中の起床時刻などお子さんと話し合って決めていただけたらと思います。ご協力お願いいたします。



海や川に転落したら合言葉は“UITEMATE”

自分が
転落した時

もがいたり大声を出したりするとすぐに体が沈んで溺れてしまいます。あお向けで、あごを上げて大の字になり「浮いて待て」。顔さえ水面から出ていると、呼吸ができます。



誰かが
転落した時

飛び込んではいけません。ドラマや映画とは違い、溺れた人を助けようとして飛び込んだ人は、約4割が溺れると言われています。冷静に「あお向けで浮いて待て」と伝え、空のペットボトルやボールなど水に浮くものを投げて渡し、119番通報を。



ふ・せ・ご・う ねっ ちゅう しょう 熱 中 症!



6月下旬から暑い日が続き、体育や休み時間に校庭で運動したり、遊んだりできない日がありました。

熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防することで、防ぐことができます。予防方法や日常生活の工夫を知って、暑い夏をのりきりましょう。

ふ

くそう(服装)を工夫しよう!

天気がよく気温が高い日に外に出るときは、必ず帽子をかぶりましょう。登下校中も帽子をかぶっていると、いいですね。服装は風通しの良い衣服がおすすめです



せ

いかつしゅうかん(生活習慣)に気をつけよう!

睡眠不足の人や体調の悪い人は熱中症になりやすいです。また、朝ご飯で塩分・水分を摂ってくることも大切です。熱中症予防は普段の生活習慣も大切です。



早ね早おき

あさごはん

ご

(こ)まめに水を飲もう!

のどがかわいたと感じる前、暑い場所に行く前に水を飲んでおくことが大切です。学校へ水筒を持ってくるといいですね。



う

うんどう(運動)したら日かげで休もう!

暑い時は、無理な運動はしない、具合が悪くなったら運動を中止して、体を冷やし水分補給をしましょう。

*暑さ指数が31℃以上(熱中症予防のための運動指針で「運動原則中止」)の

暑い時は運動はやめましょう。



~プールでも熱中症に気をつけて~

屋外プールで水泳練習中に熱中症になることがあります。水中で汗をかいても気づきにくく、日差しを遮る衣服を着ていないことも原因の一つです。水泳前には必ず健康観察をして、休憩時にはこまめに水を飲みましょう。

