

H30保健室

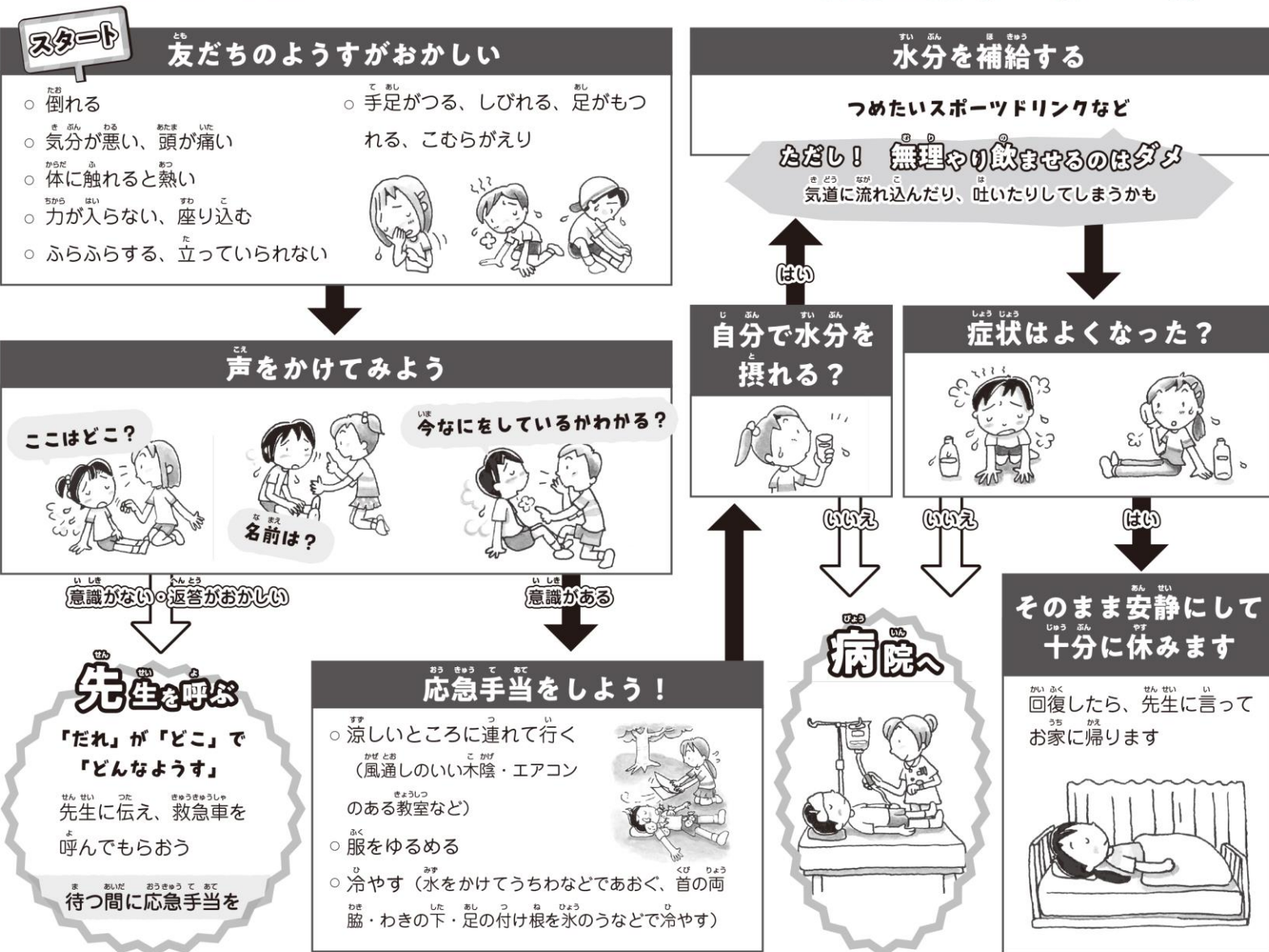
おうちのかたへ



おうちの人と読みましょう

温度差は5℃以内に

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート



☆ 冷ぼうのきいた部屋に入ると気持ちがいいですが、体にとってはこのときの外との温度差が大きくなるとなっています。外にいる間は、私たちの体はあつさに対応するために、毛穴を開き、熱を出しやすい状態にします。急に冷ぼうのきいた部屋にはいると、体がすぐに切りかえることができず、自律神経をあわてさせてしまいます。これをくり返していると、体温を調節する機能もこわれてしまい、めまいや頭痛をおこしたりします。

冷ぼうを使うときは、外との温度差は5℃以内にしましょう。

感染症に気をつけて

☆ 暑くなると、汗をかきやすく、皮膚の衛生が保ちにくくなります。手洗いをしっかりすること、皮膚・頭髪・衣服の清潔について、ご家庭でも気をつけてください。特に、とびひの感染力は強く、かゆいのでかきむしることにより、皮膚のあちこちに病変部が飛び火のように広がります。あせも・湿疹・虫さされ・けがなどがあると、細菌の感染を受けやすくなるので、気をつけてください。

今は水痘の小流行があります。またこれからの時期、夏かぜの一種であるヘルパンギーナやプール熱（咽頭結膜熱）にも注意してください。

☆ もうすぐ 子どもたちが楽しみにしている夏休みです。あわただし毎日の中でも 家族や身近な人たちと 何気ないふれあいや共有体験ができると、子どもたちにとっては、夏休みのよい思い出となります。ぜひ、ご家庭で健康な体づくりに取り組んでください。

☆ 気になる症状がある人は、長い夏休みを利用して、専門医で受診や治療をお願いします。夏休みは体を良くするチャンスです。ぜひ、ご家庭で健康な体づくりに取り組んでください。

体に気をつけて、楽しい夏休みをすごしましょう!

第1回学校保健委員会「いのちの教室」が開かれました

6月20日、オープンスクールに、マナ助産院の方々に来ていただき、5年生と保護者の方々が「いのちの教室」に参加しました。改めていのちのすばらしさや尊さが感じられる実りある学習となりました。PTAの方々には準備からいろいろとお手伝いいただき、ありがとうございました。

☆弓削助産師さんのお話

- ①赤ちゃん誕生のしくみ
- ②男女の体の成長（いのちのもと、二次性徴、プライベートゾーン）
- ③お腹の中の赤ちゃんの成長
- ④お産の進み方と誕生

について、わかりやすくお話ししてくださいました。みなさんは自分も友だちも大切にしてほしい、人の悲しみや喜びをわかろうとする気持ちを持ってほしい、元気が出る言葉をいっぱい使い、心を育ててほしいと結ばれました。



☆赤ちゃん人形抱っこ体験

お腹の中の3ヶ月(25g 9cm)、5ヶ月(540g 25cm)、7ヶ月(1135g 35cm)の胎児、そして生まれてすぐの赤ちゃん人形(3kg)を順番に抱っこして、大きさや重さを体感しました。



☆妊婦体験

9kgの妊婦ジャケットをきて、マットに寝て起きあがったり、雑巾がけをしたり、段差のあるところを登り降りしたりしました。



☆「だいちくんの誕生」DVD視聴

赤ちゃんがお腹に来てくれたとわかってから、1歳までの成長を追った写真スライドショーで紹介、生まれてくる子どもへの成長を願う思いを学びました。

☆産道体験

赤ちゃんになったつもりで、布で作った狭い産道を通して、もう一度生まれてくる体験をしました。赤ちゃんは頭や体の向きを変えて工夫しながら生まれることを学びました。無事、頭が出て顔が見えたときには、みんなで拍手をして迎えました。



<5年生の感想より>

- ・みんな直径1mmの小さな受精卵だったと聞いてすごくおどろきました。
- ・赤ちゃんも頭が良いことがわかりました。わけは自分が出てこれるように、体を曲げたり、じんつうとかを早く知らせてくれるからです。
- ・妊婦体験の時に、階段を上り下りするのがちょっと大変でした。重かったりしました。
- ・妊婦体験で一番大変だったのはそうきんがけです。下を向くとお腹も下にいくので大変でした。
- ・産道体験をして、自分よりすごく小さい道を通して赤ちゃんは生まれてくるんだと思いました。
- ・赤ちゃんが生まれるとき、お母さんはとってもとっても大変だけど、生まれるとみんなが笑顔になる、幸福な気持ちになれると聞いて、私もみんなを笑顔にしていたのかなと思いました。
- ・自分が生まれてきたのはキセキだったんだなあと思いました。みんなそれぞれプレゼントをもらったから、個性のある性格になったんだなあと思いました。性格を大事にしようと思いました。
- ・弟が生まれるまで、重い弟を持った状態でぼくとも遊んでいたと聞き、第2子・第3子と続くと大変だなと思った。

<保護者の感想より>

- ・親がなかなか説明するのが難しいお話をとても分かりやすく講話していただき、私も「あーこう話せばいいのか」と勉強になりました。
- ・自分の子供のころの性教育はただ恥ずかしいものだったのですが、大事なところは省かずに、でも恥ずかしくない内容で、自分の頃もこうであればよかったのと思いました。