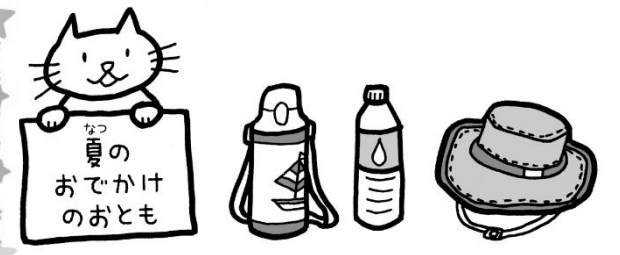
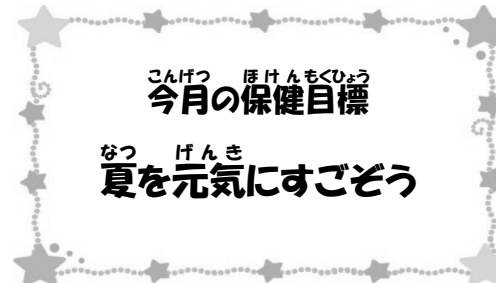


ほけんだより 7月

令和2年7月
嘉麻市立上山田小学校
保健室



お腹が冷えている人、増えています！

梅雨に入り、腹痛を訴える人が増えてきました。下着を着ていない子のお腹を触ってみると、冷たくなっています。汗をかいてそのままにしておくと、体が冷えます。汗を吸い取ってくれる下着を着ましょう。

夏でも肌着が大切な理由

《肌をせいけつに保つ》

体からは、汗だけでなく汚れも出ます。肌着は汗や汚れを吸収するので、肌をせいけつに保つことができます。



《体温を一定に保つ》

汗は肌着に吸収されることで蒸発しやすくなります。蒸発するときに体温が下がるので、体温を一定に保つ効果があります。



「すいみんたっぷり」と「寝ぶそく」のちがいは？

すいみんをたっぷり
とっていると…

- 朝、すっきり目ざめる。
- 疲れがとれていて、熱中症になりにくい。
- 1日、元気にすごせる。



寝ぶそくだと…

- 朝、なかなか起きられない。
- 疲れがとれていないので、熱中症になりやすい。
- 元気が出ない。



まちがいさがし 7つあるよ！答えは保健室前の廊下に貼っています

氷がたくさん入れた冷たすぎるお茶に注意！！

暑い日に冷たいお茶を飲んだ後に、「きついです。」「お腹が痛くなりました。」と保健室へやってくる子がいます。「冷たいお茶がおいしいから、水筒に氷をたくさん入れました。」と話してくれます。冷たすぎるお茶は、体に吸収されにくく、お腹を冷やす原因になります。

☆ 体に吸収しやすい温度…5～15℃

☆ 飲む量…1日1L以上

☆ 飲むとき…起きた時、休み時間ごと、入浴前後、寝る前。

水筒の半分に氷を入れ、常温のお茶を水筒いっぱいそそぎ、氷をとかす。

または、

冷蔵庫に入っているお茶をそのまま水筒にそそぐ。



性に関する指導を行っています！

7月から各学級で性に関する指導を行っています。1学期は、男女の体の違いや自分の体の変化など発達段階にあった内容を指導しています。

この機会にご家庭でも体のことを話したり、お家の方の子ども時代の話をしていただきませんか。

医師専門家×ママクリエイターによる家庭でできる性教育サイト「命育」

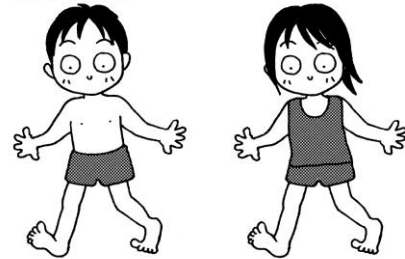
お子さんに性に関する質問をされたら、上手に答える自信はありますか？「命育」では、男女別、幼児期・児童期・思春期の発達段階別に心と体の特徴や性の情報を知ることができます。また、親子で読める性の絵本やマンガなどを紹介しています。

- 赤ちゃんはどうやってできるの？
- 男性ホルモンって何？
- デリケートゾーンの洗い方
- SNSの性被害から子どもを守るには・・・

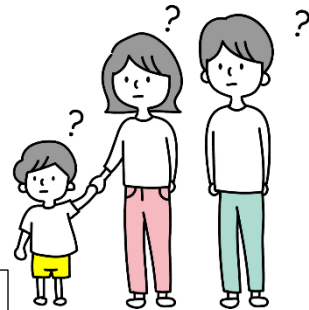
検索 **命育** (<https://meiiku.com/>)

プライベートゾーン 〈自分だけの場所〉

水着でかくれる場所は、ほかの人にみさせない！ さわらせない！
ほかの人の前でみせない！ さわらない！



めいいく 命育



色の見え方が気になることはありませんか？

平成15年より定期健康診断から色覚検査が削除され、学校では、全てのお子様が見えやすいように黒板に字を書いたり、資料を準備したりしています。

色の見え方に特性があっても大半は支障なく就職できる時代になってきました。しかし、進路選択する段階になってから採用制限がある職業を選べない現実と直面するという事例もあります。

お子さんの色の見え方が気になる場合は、保健室までご連絡ください。



ご家庭で指定避難所・指定避難場所の確認をお願いします！！

大雨時の引き渡しの際は、ご協力ありがとうございました。大雨のときは、住んでいる場所や家庭の状況で避難する人もいれば、避難しない人もいます。

しかし、地震は多くの方が被災者になります。また、いつ起こるかわかりません。日頃から、どこに避難するか親子で確認しておきましょう。



指定緊急避難場所・指定避難所

① 山田市民センター	⑤ 上山田小学校	② ~⑦は災害の規模が大きくなるとときだけ開設されます。防災無線や嘉麻市ホームページ、ラジオから情報を得てください。
② 上山田住民ホール	⑥ 山田中学校	
③ 山田生涯学習館	⑦ 山田武道場	
④ サルビアパーク		

保健だより7月号アンケート

名前 (ペンネーム)

ほけんだより掲載 (してもよい ・ しないでほしい)

1. ほけんだよりに載せてほしいこと

2. その他、感想・要望など