

ほけんだよい夏休み号

令和7年7月17日

NO、5

尾田蒔小学校 保健室

夏の花といえば向日葵。太陽に向かってまっすぐ伸び、大きな黄色い花を咲かせる姿から、さまざまな国で、「太陽の花」を意味する名前がつけられています。夏休みは、将来大きな花を咲かせるためにいろいろな経験をjして成長できるチャンス。毎朝太陽の光を浴びて生活リズムを整え、勉強も運動も遊びも楽しみましょう！

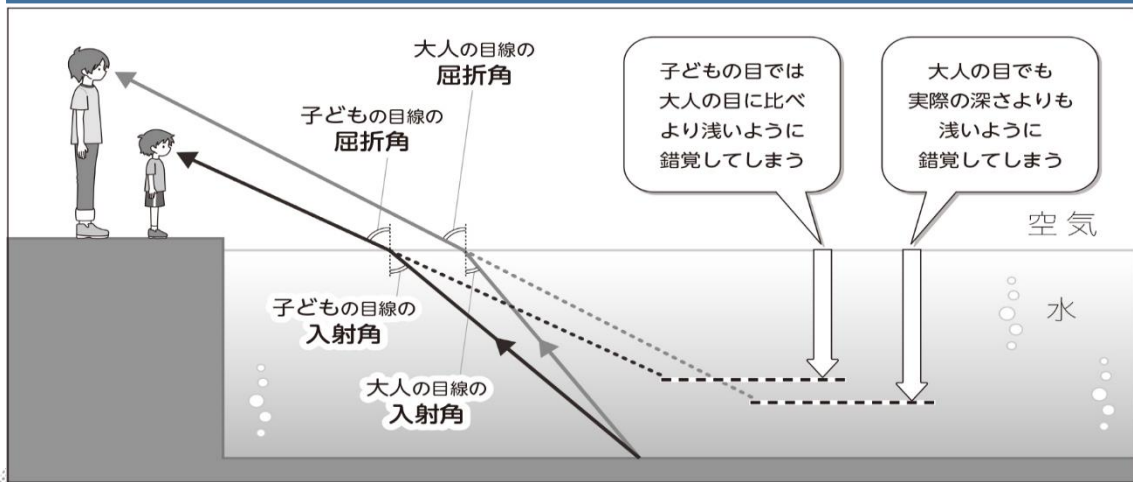
「Water Safety Guide」

海で安全に遊ぶための情報サイトです！海に行く時には必ずチェックしよう！！

水辺では、次のことを守り、川や海、プールも、安全に楽しく過ごしましょう。

- 1 必ず大人の人と行く。 *大人は、子供から絶対に目を離しません。
- 2 天候の悪いときには水辺に近づかない。
- 3 遊泳禁止区域には絶対に立ち入らない。
- 4 水の中で悪ふざけしない。自分の泳ぎを過信しない。
- 5 睡眠不足の時、体調がすぐれない時は、水遊びをしない。
- 6 泳ぐ前には必ず準備体操をする。
- 7 気分が悪くなったら、すぐに水から上がる。

海の事件・事故は、☎「118番」！！



おぼれたときのキーワードは... 浮いて待て

UITEMATE

「背浮き」を覚えよう！

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



熱中症を予防しよう！



毎朝、今日の暑さ指数（WBGT）を確認し、
一日の過ごし方をおうちの人と相談しましょう！

*環境省のホームページで確認しよう！ LINE アカウントに登録しておくとう便利です！
おうちの人に登録してもらい、確認してもらいましょう！

気温	WBGT	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止 *危険*	皮膚温度より気温の方が高くなり、体から熱を逃がすことができない。 特別の場合以外は 運動を中止する 。
31～35℃	28～31℃	激しい運動は中止 *嚴重警戒*	熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動をする場合は、 頻繁に休息をとり水分補給を行う 。体力の低いもの、暑さに慣れていない者は運動中止。

☎「24時間子供SOSダイヤル」☎

夏休み中に、不安なこと、困ったことがあったら、まず、学校に電話しましょう！

尾田時小学校 23-9123 でも夏休み中、学校はつながらない日・時間もあります。

そんな時は、「24時間子供SOSダイヤル」に電話しましょう！

0120-0-78310

いじめなどで困ったり、自分や友人、家族の安全に不安があったら、
一人で悩まず、すぐ電話で相談してください！



～ おうちの方へ ～ 1学期は学校保健にご協力いただきありがとうございました。夏休み中も引き続き、生活リズムと感染症予防対策を意識していただき、2学期に元気に登校する姿を見られたらと思っています。

- *お子さんのよりよい成長発達の為にも、メディアとの関わり方を引き続き家族で気を付けていただき、充実した夏休みをお過ごしください。
- *毎年長期休み明けは、肥満度の高い児童はさらに高く、低い児童はさらに低くなる傾向があります。お子さんの肥満度が20%以上、又は-20%以下だった場合、特に生活習慣に気をつけるよう、各ご家庭で夏休みの過ごし方を考えていただきたいと思います。(食べる時間・量・内容・飲み物の種類等)
- *健康診断で見つかった病気の治療も進めていただき、治療が終わりましたら、学校にご報告ください。
- *ご家庭で、お子さんの話をゆっくり聞く時間を作る等、心の充電をお願い致します。また夏季休業中、心配なこと等ありましたら、学校にご相談ください。また、以下のサイトをご覧ください、お子さんとご自身、ご家族の心のケアの参考にしていただきたいと思います。

厚生労働省「子どものメンタルヘルス」 <https://www.mhlw.go.jp/kokoro/parent/mental/index.html>