

ほけんだより7月

布袋北小学校
保健室
児童・保護者向け
令和7年7月10日

こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

なつ えいせい き
夏の衛生に気をつけよう



7月に入り、夏本番となりました。学校では、毎日、暑さ指数(WBGT)を測定し、熱中症予防に努めています。また、令和6年度より、全国で「熱中症特別警戒アラート」の運用が始まりました。発表された場合、翌日は臨時休業になります。詳細は、6月3日にtetoruで配信された「『熱中症特別警戒アラート』発表時の対応について」をご確認ください。



★保健室から見た「布北っ子あるある」をまんがにしてみました★

すごいぞ! あっさまスター!



基本は無理をしないこと!

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

ほけんいんかい としよいんかい きかく
保健委員会と図書委員会コラボ企画

「ぐう・ぺた・ぴん」で読書をしよう週間

6月23日(月)～7月4日(金)に、保健委員会と図書委員会とのコラボ企画の「『ぐう・ぺた・ぴん』で読書をしよう週間」がありました。

期間中は、右のポスターのような「ぐう・ぺた・ぴん」を意識して、正しい姿勢で読書をする児童をたくさん見ることができました。また、ピンゴカードにも、たくさんのおをつけることができました。

これからは、本を読むときだけでなく、話を聞くとときや、ごはんを食べるときなども、正しい姿勢を意識していけるとよいですね。



保護者の皆様へ 第1回学校保健委員会を開催しました

7月2日(水)に、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、PTA一役の方にご参加いただき、「定期健康診断結果の報告」と、「子どもたちの姿勢や視力低下に対する意識向上のために学校・家庭・地域でできること」というテーマで研究協議を行いました。その結果をお伝えいたします。

学校・家庭・地域でできること

- ・ 「『ぐう・ぺた・ぴん』で読書をしよう週間」で使用したポスターを校内に貼り、いつでも確認できるようにする。
- ・ 大人も、肘をついたり、足を組んだりすることがないよう、子どもと一緒に気を付けて生活をする。
- ・ 高学年は、家庭で暇な時間ができる、デジタル機器に触る傾向にあるため、一緒に遊んだり、話をしたりする等、子どもと過ごす時間を増やす。



参加されたPTA一役の方の感想

- ・ 姿勢は、目だけでなく、歯や体の不調など、様々なところに影響してくることが分かった。
- ・ 子どもだけでなく、家族全員で、姿勢や目の健康を意識していきたい。

学校医 池田 隆先生より

デジタル機器の普及により、「近視」だけでなく、「内斜視」についても問題になっている。正しい姿勢を意識することはもちろんであるが、デジタル機器の使用時間や使い方についても再確認してほしい。

学校歯科医 池田 康憲先生より

歯科検診では、う歯が少なく、よい口腔状態が保たれている児童が多かった。「9018(90歳で18本以上、自分の歯を残す)」を目指して、これからも丁寧な歯みがきを続けてほしい。

学校薬剤師 小坂井 昭二先生より

大谷翔平選手や浅田真央さんなど、私たちが憧れる人は、姿勢がよい人ばかりだ。そのため、子どもが憧れる人の姿勢と一緒に確認して、真似してみるもの一案だ。また、体幹が鍛えられているため、けがが少ない点についても注目できるとよい。