

ほけんだより7月

令和7年6月30日
西東京市立住吉小学校
校長 三澤 亘潤
養護教諭 平松 真理

雨の日が多い6月でしたが、気温が30度を超える日も多くなり、室内でもエアコンを使わないと汗をかくようになりました。学校に歩いて登校した時点でたくさん汗をかいている児童もみられます。水分・塩分不足にならないよう、しっかりと朝食を食べてから登校してください。また、登校後には水分を摂ることを忘れないよう、ご家庭でも児童への声かけにご協力ください。

また、夏休み中、海やプールに遊びに行くときは水の中での熱中症にも注意してください。水の中では暑さやのどの渇きを感じにくいです。さらに、水温が体温より高くなると体の熱を外に逃がせなくなり、熱中症になりやすい状態になります。ほかの運動をするときと同じように、休憩と水分を必ずとりましょう。



～夏をのりこえる「いい汗」をかこう～

汗はもとは血液です。汗腺と呼ばれる部分で体から必要以上のミネラルが排出されないように調節されています。「いい汗」はこの調節がうまくいっているときの汗です。サラサラしている、においがいい、乾きやすい、などの特徴があります。その一方で、調節がうまくいかずミネラルや老廃物などが多く流れ出してしまうのが「悪い汗」です。肌がベタベタする、においがする、などの特徴があります。「悪い汗」をたくさんかいてしまうと、体にとって必要な成分が失われてしまうため、熱中症や夏バテになりやすくなってしまいます。

「いい汗」をかくために、以下のことに注意してすごしてみてください。

- ☐ 水分補給をこまめにする。
- ☐ エアコンの温度は28度前後にする。
- ☐ 湯船につかる。
- ☐ 3食、バランスのよい食事をする。
- ☐ ウォーキングなど適度な運動をする。



夏休みは病院受診のチャンスです！

春の定期健康診断時に、疾病や異常の疑いがあると診断された場合には「結果のお知らせ」用紙で通知をしています。1学期の間は忙しくてなかなか病院に行けなかったという方も、夏休みは1学期に比べれば予定も合わせやすく、受診のチャンスかと思われれます。受診をした場合、その結果を「結果のお知らせ」用紙の「報告書」にて学校までお知らせください。



げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

保護者の感想

- ・寝る時間が早くなるように調整してあげたい。
- ・習い事でサッカー、体操、プールをやっているの運動量はあります。ただ、できれば 9:00 には寝てほしいです。
- ・タイマーを使ってテレビやゲームの時間を守るなど、どうすれば満点が取れるか自ら考えながら行動できていてすばらしかったです。今後も続けて実行してほしいです。
- ・自分で起きられるようにがんばろうね。
- ・寝る時間が遅くなりやすいので、9時になったら歯みがきをはじめましょう！
- ・寝る時間を意識しながら生活するのがよかったです。
- ・これからもげんきいっぱいカードの時間を守って続けてほしい。
- ・前半、0点の項目が多かったので、日ごろから意識していきたいですね。
- ・以前より積極的にカードに取り組んだ結果、点数が上がり本人が嬉しそうで成長を感じました。
- ・1週間楽しくすごせてよかったね。寝る時間はママも気をつけます。
- ・朝の歯みがきができない日が多かったようですが、がんばっていました。
- ・ちゃんと自分で起きてきてうれしいです！！いつもがんばっていますね！
- ・週末はゲームをやりすぎたり、寝る時間が遅くなってしまったり・・・自分で起きることはいつもできているので、これからも続けます。
- ・自分で立てた目標をクリアするために時間を意識しているところがよかった。
- ・「時間を決めよう」と自分で気がついてくれてうれしいです。放課後～就寝までの5時間を大切にしようね。
- ・朝の歯みがきを習慣づけましょう。夜は早く寝よう！
- ・生活リズムを朝型に変えて、学習も夜より朝の方がスムーズになったね！！この調子で早寝早起きをしてがんばって！！
- ・テレビとゲームの時間が長い。
- ・帰宅直後に宿題するように心がけよう。
- ・一つ一つ確実にやりましょう。やりたいこととやらなきゃいけないことを考えて行動できるようになりましょう。
- ・高学年になり生活リズムが乱れがちなので引き続き気をつけていきたいです。

児童の感想

- ・毎日楽しくすごせた。
- ・早く寝るようにする。
- ・がんばって体を動かした。
- ・遅く寝た日は次の日眠かったです。
- ・これからがんばる。
- ・早寝早起きをがんばる。
- ・早く寝るため、もっと早くお風呂に入ります。
- ・体を30分動かせなかったの次はがんばりたいです。
- ・早寝早起きが難しかったけど運動などががんばった。
- ・ラジオ体操をはじめました。しばらく続けます。
- ・ゲームを毎日2時間以上やっていて1点くやしいです。
- ・夜の歯みがきちゃんとするぞ。
- ・9時に寝られなくて少し残念だったけど、失敗しても次はがんばろうと思ってやりました。
- ・次のげんきいっぱいカードは100点を目指したいです。
- ・20点をとりたと思っていましたが、自宅学習をしないことが多かった。しっかりやろうと思った。
- ・6時に起きないと時間がなくなって、歯みがきができませんでした。なので、今度やるときはがんばってやります。
- ・起きるとき、二度寝しないようにがんばります。
- ・3年生のときはテレビ・ゲームの場所で点数がひかれただけど、今回は積極的にできました。
- ・毎日早寝早起きをしてしっかり運動もできたので、げんきいっぱいカードがなくてもできるようにしたいです。
- ・朝の歯みがきはあまりしない(ほほしない)ので、まずは1週間に1～2回はして、その回数をどんどん増やしていきたい。早寝早起きに気をつけたい。
- ・寝る時間をもっと早くしたいです。
- ・テレビ・ゲームを1時間より少なくするのがとても大変だったので気をつけたいです。
- ・もうちょっと挑戦するようにがんばりたいです。
- ・体育のときしか体を動かしていないので、自主的に体を動かしたいです！
- ・朝起きる時間が遅いときは夜寝るのが遅いから、早く寝たいと思いました。



カードがない期間も、生活リズムをキープできるとよいです。
2学期を気持ちよくスタートするため、がんばりましょう！

