

ほけんだより7月

令和6年6月28日
大和田小保健室
おうちの方と一緒に
読みましょう

6月下旬頃から厳しい暑さの日が続いています。暑さで食欲がなくて、きちんと食事をとれていない人はいませんか。栄養不足は、体力の低下を招き、熱中症のリスクを高めます。暑いときこそ、バランスのとれた食事が必要です。暑さに負けない体をつくって、もうすぐ始まる夏休みをめいっぱい楽しみましょう。

7月の保健行事

7月	4日(金)	色覚検査 4年生希望者、他学年希望者
	11日(水)	脊柱側弯症検診予備日 5年生未受診者
	12日(金)	第1回学校保健委員会



色覚検査とは

男子の約5%(20人に1人)、女子の約0.2%(500人に1人)に生まれつき色覚に特性(見分けにくい色がある)があります。色覚の特性は、本人には自覚のない場合が多く、保護者も気付いていない場合が少なくありません。

色覚に特性のある児童に配慮した指導ができるよう、毎年4年生に手紙を配布し、希望者を対象に色覚の検査を行っています。

4年生以外でも検査は可能ですので、希望する方は、担任を通してご連絡ください。



健康診断結果について

4月から続いた健康診断がほぼ終了しました。健康診断の結果については、病院受診が必要な児童にのみ「結果のお知らせ」を配付しています(健康診断終了後1週間以内に渡しています)。結果のお知らせが届かない場合は、受診の必要がないということになります。結果のお知らせが届いている場合は、病院での受診をお願いします。発育測定結果については、学期末に全員に配付します。

※歯科健診の結果は全員に配付しています。自分の口の健康について確認しましょう。



第1回学校保健委員会開催について

- 日時 令和6年7月12日(金) 16:10~16:50まで(受付:16:00から)
- 場所 視聴覚室(※参加人数により変更の可能性あります)
- 内容 (1)健康診断結果報告
(2)体力テスト結果報告
(3)グループ協議

日常の子どもたちの様子から、第2回学校保健委員会で取り上げて欲しいテーマについて話し合いをします。



「押し付けない」情報伝達 -ナッジとは-

みなさんは、「ナッジ(nudge)」という言葉を知っていますか。”ひじて軽く突く”という意味の英語で、行動経済学や行動科学分野において、人々が強制や制限によってではなく、選択の自由を残しつつ、自発的に望ましい行動をとるように促すしかけ・手法を示す用語です。

例えば、『〇〇しなさい』『●●してはいけません』という言葉より、『〇〇するとこんないいことが』『●●を控え、□□を』と投げかけたほうが、受け手にとって押しつけられた感じが少なくなり、「そのほうがいいかな」「やってみようかな」と思いやすくなります。

現代生活では膨大な情報が日々飛びかい、送り手と受け手の境界線もなくなりつつあります。また、生活様式も多様化して、人々の考え方や行動も大きく変化しています。情報の伝達においても、自分の言いたいことをただ一方的に発する、命令・指示するだけでなく、受け手を意識した方法が求められているのかもしれない。



このような時に思い出してみよう

友だちと話しているとき けんかしてしまったとき メールなどを送るとき 頼み事をするとき

私も、ナッジについて知り、学校で子どもたちと接するときや子育ての中で、どのように声かけをしているか振り返るよいきっかけとなりました。



熱中症の危険が高いと予想される日の前日の夕方、または当日の早朝に、都道府県ごとに「熱中症警戒アラート」が発表されます。環境省のLINEアカウントを登録しておく、この情報を受け取ることができます。



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針	
35℃以上	31以上	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31℃以上 35℃未満	28以上 31未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、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。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28℃以上 31℃未満	25以上 28未満	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24℃以上 28℃未満	21以上 25未満	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

これからさらに暑さが厳しい季節になります。「涼しい服装をする」「日陰を利用する」「日傘や帽子を使う」「こまめな水分・塩分補給」などの熱中症予防をしながら生活しましょう。学校で暑さによる体調不良になってしまったら、すぐに保健室に来るようにしましょう。