



旭市立琴田小学校
保健室 No.7
令和7年7月11日
☆**うちのひと**と読みましょう☆
※裏もあります

いよいよ待ちに待った夏休みまであと少し！

毎日、暑い日が続いています。「午前10時から午後3時は暑いので注意」と言われますが、気温だけでなく、「暑さ指数」を確認することが重要です。暑さ指数は天気予報で発表されています。毎日、テレビのニュースをチェックして、暑さ指数が高い日は室内で過ごしたり、こまめに水分補給をしたりなど、夏休み中も熱中症に気を付けて生活しましょう。



暑さ指数 5つのレベル

下の絵の掲示物を昇降口にはってあります。外に行く前に、確かめるようにしましょう。



いま 暑さ指数 31度以上。
外での活動、運動、外遊びは中止です。



いま 暑さ指数 28～30度。
10～20分に一度、休けいして、水分補給をしましょう。



いま 暑さ指数 25～27度。
30分に一度は、休けいして、水分補給をしましょう。



いま 暑さ指数 21～24度。
休み時間、運動中、運動の前後
こまめな水分補給をしましょう。



いま 暑さ指数 20度以下。
のどがかわいたと感じたら、水分が足りていません。のどがかわいたなくても水分補給をしましょう。

学校では「暑さ指数計」という機械を運動場に置いて、測っています。
ただ、正しく測れなくなってしまうので、さわらないようにしてください。



心の元気を回復する方法

毎月、体重測定の前に、体や心についての話をしています。7月は、気持ちを表す言葉や心の元気を回復する方法のお話をしました。



『この顔 どんな気持ち？』

わくわく、楽しい、うれしい、少し困っている などたくさんの気持ちを表す言葉を発表してくれました。

友達からの意見で、自分には無かった気持ちが聞けたという人もいました。感じ方は、人それぞれでちがいます。自分や友達が感じた気持ち、自分とはちがう意見を大切に受け止めてくれたらいいなと思います。

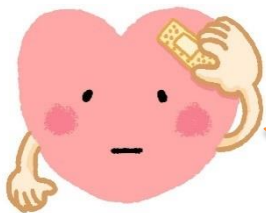
『“テストでとても低い点数を取ってしまったら”どう感じますか？』

みなさんからは「悲しい」「つらい」「ショック」などの気持ちが出ました。この気持ちから「次こそはがんばるぞ!」という気持ちに変えることができれば、心の元気ややる気につなげることができます。



『心の元気を回復する方法はありますか？』

「悲しい」「つらい」「不安」などの気持ちがずっとつづいてしまうと、心の元気がゼロになってしまいます。“歌を歌う”“好物を食べる”“話しやすい人に相談する”など、自分の心の元気を回復する方法を知っておくと良いですね。



～ほけんしつより～

6月は10日の「子どもの目の日」に関連して、「目を守るためのポイント」や「正しい姿勢」の話をしました。自分の体に合った机やイスの高さの確かめ方を説明しました。教室にもどった後に、さっそく試してくれたようで、『ぴったりだと思っていただけど少し高かった』『ちょうどいい高さだった』など報告をしてくれ、うれしかったです。

今後もみなさんがすぐに活用したり、役立てたりできるような内容を伝えていきたいと思います。

【保健室の様子】

★体調が悪くて来た人★
6月 47人（5月より16人増）
多かった症状…頭痛（23人）
★けがで来た人★
6月 46人（5月より17人減）
多かったけが…すり傷（19人）

暑さからつかれが出やすい時期です。体調が悪い時は、お家の人や先生に伝えて、無理をしないようにしましょう。