

すこやか

令和4年7月1日

宇部市立吉部小学校



暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや急激に気温が上がった日は、特に注意が必要です。普段から、徐々に暑さに慣れるようにし、喉がかわいていなくても水分をこまめにとるようにしましょう。

～ 第1回 学校保健安全委員会を実施して ～

メディアリテラシー親子熟議「メディアと健康」

メディアとの付き合い方について、子どもたちも、保護者の皆様も、自分や家庭で実践していることや、メディアを利用するなかで、心身に起こった変化など、グループ内で話すことができ、自分の生活をふり返る良い機会となったように思います。

また、各グループで話し合った記録も、配付しております。ぜひ、各家庭で、各グループの話をご参考に、もう一度、メディアと健康について話し合う時間を作っていただくと幸いです。



【児童の感想】

- みんなゲームのやる時間が決まっていて、その時間を守っているのが、すごいなと思いました。
- 自分がなかなか寝むれない原因は、夜にブルーライトを見ているからなのかなと思いました。夜には、みないよう意識したいです。
- 熟議をして、スマホを見る時間が短くなりました。
- それぞれの家庭で、決まっていることがあるのだなと思いました。
- ごはん中は、動画をみない。動画よりもお外で、友だちと遊ぶのがすき。

【お家の方の感想】

- 各家庭の様子が分かり、参考になった面もあり、我が家でも取り組んでみたいと思いました。
- 子ども達も身体への影響には気づいているようなので、次回は、どうしたら身体への負担が減るかなどの勉強をいれてみるのはいかがでしょうか？
- 熟議の時間がもう少しあれば良いと思います。
- 親、子どもの意見を聞くことができ参考になりました。
- 子どもに少し変化があり、外遊びの時間が、親子熟議の後、増えました。

救急救命講習会



【お家の方の感想】

- 実際やってみて、どんな感じなのかよくわかりました。心臓マッサージのやり方では、なぜそのようにするのか理由をわかりやすく教えていただき、とてもよかったです。できれば、いくつかの事例を知りたいです。
(プールの事故事例)
- いつもとは、違った進め方で、良かったです。





プールも始まり、いつも以上に疲れがたまってきています!!
「すいみん」「三食の食事」をしっかりととりましょう!



近ごろ、暑い日が続いています。熱中症対策のため、

「すいとう」、「汗をふくタオル」を必ずもってくるようにしましょう!



あなたの夏バテリスクはどれくらい?

- エアコンがガンガンに効いた部屋で
いちにちじゅう 一日中ゴロゴロがしあわせ
- ジュースで水分補給しているから
ねっちゅうしょう 熱中症はだいじょうぶ
- 夏は冷たいものしか食べたくない
- お風呂はシャワーでサツと。
あつ 熱いお湯につかるなんてムリ
- 夏休みの一番の楽しみはゲームで
なつやすみ 夜ふかし

✓ チェックが多いほど
夏バテリスクは **大!**



夏バテを回復する食材は?

1. ビタミンB1

めん類や冷たくて甘いものばかり食べていると、糖質の取り過ぎで疲れが残ってしまいます。

ビタミンB₁を多く含むもの：豚肉、うなぎ、大豆製品

2. たんぱく質

たんぱく質が不足すると、疲れやすくスタミナ切れの症状もでてきます。めん類にたんぱく質をプラスして、体力や持久力を高めましょう!

たんぱく質を多く含むもの：肉類、魚、大豆製品、卵 等

「歯の健康週間」

7月4日(月)～7月19日(火)



お知らせ

学校保健安全委員会でも、お知らせしました、「歯の健康週間」が始まります!
7月4日(月)と7月5日(火)に、歯に関する絵本の読み聞かせを、保健給食委員会で行います。そこで、歯の上手なみがき方や、むし歯のしょうたいについて学びます。

その後、7月5日からご家庭で、お家の人と一緒に「歯のみがき残しチェック」をお願いします。やり方や錠剤、記録用紙については、7月5日(火)に配付します。

記録用紙の提出締め切りは、7月19日(火)です

は 歯 の 健 康 週 間

～歯と口の健康を守ろう～



歯のみがき残しチェック

年 名

提出のしり・令和4年7月19日(火)まで



歯垢染色錠剤