

7月 ほけんだより




学校花壇のカロランコエ

令和6年7月17日発行
日南市立大窪小学校保健室

おうちのかたと
いっしょによんでね

昨年さくねんの5月8日から新型コロナウイルス感染症しんがた かんせんしょうよぼう予防に関する規制きせいが緩和かんわされました。市内は、これで収束しゅうそくするのでは？と思われるくらい少なくなりましたが、今年の5月くらいから徐々に増えています。本校でも7月に入り、体調不良者たいちょうふじょうが増えています。しっかり食事しょくじをしていますか？しっかり睡眠すいみんをとっていますか？感染症対策かんせんしょうたいさくに加え、体調たいちょうを整えて、早く元気になりましょうね。

7月の保健目標 

病気の治療びょうき ちりょうをしよう。
規則正しい生活きそくただい せいかつをしよう。



ネバネバ食材で夏を元気に！

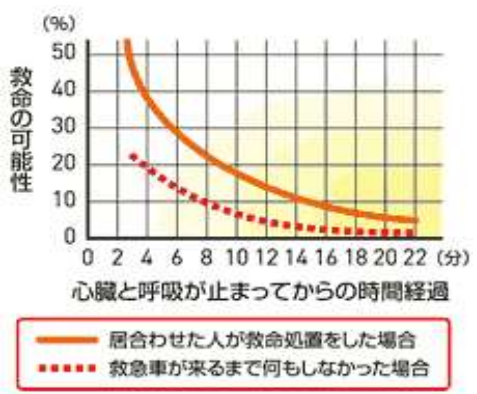
- 納豆なっとう ・ オクラやまいも ・ 山芋やまいも ・ なめこなめこ ・ もずくもずく ・ モロヘイヤモロヘイヤ

これらの食材の共通点きょうつうてんは…ネバネバしていること。ネバネバ食材しよくざいが苦手な人もいるかもしれませんが、実はこのネバネバは水溶性食物繊維すいようせいしょくもつせんいと呼ばれる大切な栄養素えいようそなのです。

胃や腸の粘膜い ちよう ねんまくを保護ほごしてくれたり、便を柔らかくして出しやすくしてくれたりします。また、腸内の善玉菌ぜんだまきんを増やし、腸内環境ちようないかんきようも整えてくれます。

夏は冷たい食べ物・飲み物で胃腸い ちようが弱りがちです。また、汗で体内の水分あせ たいない すいぶんが失われて便秘べんびにもなります。ぜひ、ネバネバ食材しよくざいを取り入れて、夏を元気に過ごしてください。

7月11日（木）の学活の時間に救急法講習を受けました。
皆さんに質問です。救急車要請で119に連絡し、救急車が大窪地区に到着するまでにどれくらい時間がかかりますか？・・・答えは、約15分だそうです。
救急法は、6年生の保健の教科書「病気の予防」で勉強しますが、夏休み前に「いのちを守る教育」として、講習を受け一通り身に付けてほしいと思い計画をしました。最近では、「水泳学習中に児童が溺れ亡くなる」という悲しいニュースが記憶に新しいのではないのでしょうか。
今回は、講師に日南市消防本部の方を招き、胸部圧迫法の仕方、AEDの使い方、救急車の呼び方などを教えていただきました。子ども達は緊張しながらも真剣に受講していました。早い処置がいのちを救います（下の図を参照してください）。



～感想の一部～

結々…倒れている人がいたら、学校で習ったことを使いながら、助けたい。
悠馬…消防の方は、こんなに難しいことをしているんだなと思った。
叶望…胸骨圧迫の時、ひじを曲げずに垂直にすることや、目線の位置などが難しかった。
叶夢…だれかがではなく、自分がするという意識をもって、いつでも助けられるように努力したい。
結愛…消防の方が「実際にたおれた人を見たら（怖くて）近よることができなくなるけど、助けてください。」という言葉が、心に響いた。

出典:「救急蘇生法の指針」「救命の可能性と時間経過」より引用

～保健室より夏休みの宿題を出します。内容は昨年と同じです～
① はみがきカレンダー ② 「みやざき弁当の日」 ③ 健康・元気チャレンジの3つです。