

ほけんだより 7月

さいたま市立七里小学校
保健室
令和8年6月30日

今年は例年と同じくらいに梅雨入りをしましたが、暑さは少しずつに本格的になってきましたね。
熱中症は、体が暑さに慣れていない時期にもリスクは高まります。防ぐためには、やはり、生活習慣を整えて体力の基礎を作っておくことです。

たっぷりの睡眠と、
バランスのとれた朝ごはん、そしていうんち！基本を大事にしてくださいね。



夏休み前にエネルギー切れ…なんてことにならないよう、元気な体と心で、しっかりと1学期を締めくくりましょう！



★水分補給のおはなし★

曇り空の日が多いですが、湿度は高く、のどがかわいたと感じていなくても体の水分が減っていることがあるので水分補給はこまめにしましょう。人は、寝ている間にコップ1杯ほどの汗をかいていと言われますし、トイレなども含め、人は知らず知らずのうちに水分を失っています。起床後から、1日を通してこまめに水分を摂りましょう。朝は、食事と一緒に飲むお水やお茶、牛乳の他、スープや夏野菜、果物などでも水分補給は可能です。



おうちの方へ

★色覚の検査について★

本校では、1・4年生の希望者に色覚検査を行っています。2・3・5・6年生には検査についてのお知らせをしておりますが、お子さんの色に関する行動で気になること等があり、検査を希望される場合には、個別で保健室にお知らせください。随時対応させていただきます。

もし色覚異常があったとしても本人には自覚のない場合もあり、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。将来の職業・進路選択にあたり自分自身の見え方を知っておくためにもこの検査は大切です。御質問等ありましたらいつでもお知らせください。

❖❖おうちの方へ❖❖

1年を通して、養護教諭がゲストティーチャーとして保健学習に入ったり、保健室から授業に関わったりする機会があります。子どもたちの真剣に学ぶ姿や、友だちと積極的に意見を交わし合う姿など、保健室では見られない子どもたちの様子に、こちらが学ばせてもらうことも多くありました。今回は5年生で行われた歯科衛生士さんによる「歯科巡回指導」と、養護教諭が行った「館岩前の保健指導」について御報告させていただきます。

5年生「歯科巡回指導」を行いました

児童一人ひとりに歯肉の健康状態を理解させるとともに、自己に適した歯みがき方法を身に付けることを目的とし、さいたま市内の小学校5年生を対象に実施されています。歯科衛生士さんによるプラークチェックや歯ブラシのチェックを一人ずつ行っていたき、その後に前歯6本を染め出し、実際に自分の歯垢を落としながら、正しい歯のみがき方を学びました。

自分の歯の赤さに「赤すぎるんだけど」や「やばすぎる」と言って鏡を見ながら一生懸命みがく姿が見られました。

歯はきれいに見えても、歯肉が病気になると将来自分の歯がなくなってしまうこともあると知って驚いていました。今は5年生でも二人に一人が歯肉炎になっていると言われています。生涯を通じて健康に過ごすためにも、歯を大切にすることを学びました。



5年生「館岩前の保健指導」を行いました

5年生の館岩自然の教室が7月3日から行われます。初めておうちの方と離れて宿泊を体験する児童もいるかもしれません。2泊3日自分で自分のことを行いながら、クラスメイトと自然の中で普段できない体験も行います。そんな楽しい時間の中でも、子どもたちにはお互いを思いやる心を大切にしてもらうために、これから誰にでも必ず訪れる体と心の成長についてお話をしました。

4年生の保健授業で学んだ第二性徴である男子の精通や射精、女子の初経や月経について復習し、今回は実際に生理用品の使い方や、トイレにある汚物入れとは何を捨てるためのものなのかも話しました。女子は生理が始まると水泳の授業に参加できなかったり、今回の館岩でも入浴の時間を別で設けたりすることもあると伝えました。

子どもたちはそれぞれにこれからやってくる変化について真剣に学び、男子からは「ナプキンで言葉知ってる」「うちで見たことある」などの声も聞かれ、自分の家族にも関係することだと受け止めてくれていました。授業後、個別で質問や相談に来室している児童もいます。お互いを思いやり、館岩での時間が楽しいものになってくれればと思います。

