



令和7年7月18日
府中町立府中中央小学校
保健室

いよいよ夏休みです。本来、夏休みは心身ともに休息できる貴重な時間ですが、蒸し暑い日が続くことで、体力だけでなく心の疲労もたまりやすくなります。夏のメンタル不調は、自律神経の乱れや睡眠不足、栄養バランスの偏りなどが原因となり、子供だけではなく大人にも起こりうるものです。特に暑熱環境は、心理的ストレスの増加とも深く関わっていると言われています。夏休み中も、規則正しい生活リズムと共に、暑さ対策を意識しながら心と体の健康を守っていきましょう。

受診は夏休みの間がチャンスです！

1学期に実施した健康診断について、所見があったお子様への結果のお知らせは全て済みました。受診が必要なお子様については、ぜひ夏休みの時間を利用して受診をお願いします。

なお、受診されましたら、夏休み明けに「受診結果報告書」を学校にご提出ください。



外遊びを促進！「健康クイズラリー」を開催しました！

外遊びには、暑さに慣れることで熱中症を予防したり、近視を防いだりと、様々な健康面での良さがあります。そんな外遊びの大切さに注目し、普段外遊びをしない子に向けて保健委員の児童たちが考えたのが「健康クイズラリー」です。

休憩時間に外に出て、運動場に設置されたクイズに挑戦。全問に答えると、保健委員がそれを採点し、得点に応じたシールを配付。そのシールを玄関ホールに掲示された「健康クイズラリーの木」に貼りに行きます。自分の学年の木を实らせようと、特に低学年の児童が意欲的に取り組む姿が見られました。

一週間実施し、参加者は全校児童の約4分の1（213名）。保健委員も「やってよかった！」と達成感を感じていました。今後も児童の健康を守るために、主体的な活動に取り組んでいきたいと思います。



クイズに取り組む児童の様子



健康クイズラリーの木



雷から身を守るために

夏場は、ゲリラ豪雨や雷を伴う不安定な気象が起こりやすい季節です。雷は思いがけないタイミングで発生し、上空だけでなく、横方向からも落ちることがあるため、油断は禁物です。しかし、正しい知識と適切な行動を知っていれば、雷による被害は防ぐことができます。

ぜひご家庭でも「雷が鳴ったらどうする？」をテーマに、お子様と一緒に話し合う機会を設けていただければと思います。



雷鳴は危険のサイン！

稲光を見てから音が聞こえるまで間隔があっても「大丈夫」だと安心できません。

音は1秒間に約340m進みます。稲光を見てから音が聞こえるまで10秒だったら、3.4km先で雷が起きたことになります。しかし、雷雲の大きさは数十キロあります。つまり、雷鳴が聞こえた時は、すでに雷雲の下にいて、いつ落ちてきてもおかしくありません。

●どこに逃げる？

雷鳴が聞こえたら、建物の中など安全な場所へすぐに避難しましょう！

- ・鉄筋コンクリートなどしっかりした建物の中（木造の建物でも基本的には安全）
- ・車などの乗り物の中（窓を閉めて、金属部品に触れない）

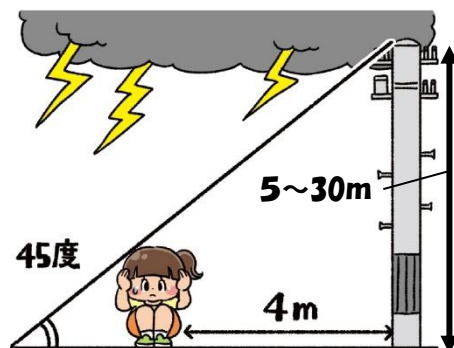


●近くに逃げる場所がないときは？

「雷しやがみ」で身を守りましょう！

「雷しやがみ」とは

両足をそろえ、膝を折って姿勢を低くし、つま先立ちをして地面との接地面を少なくする。



子どもは静かに溺れる



暑

い季節、お子さんと水遊びをする方も多いのではないのでしょうか。ビニールプールや子ども用の浅いプールは「溺れることはないだろう」と思われがちですが、実際には水深10cm程度でも溺水事故は起こります。

溺れる時に暴れるのは物語の中だけ

映画などで、溺れる時に手足をバタバタさせて暴れるシーンを観たことがあるかもしれませんが、しかし実際には、子どもは顔が水についた時に口や鼻から水を吸い込んでしまい、パニックに陥ることがあります。そうなると呼吸に精いっぱい声を出すこともできず、静かに溺れてしまいます。

※川や海で遊ぶ際も注意が必要です。

水遊びをする時は、目を離さないように注意していただければと思います。

