



# げんき ほんだより No6

令和5年9月4日  
外海黒崎小学校  
養護教諭

2学期が始まりました。子ども達の元気な声が、校舎に戻ってきました。暦の上では秋ですが、まだまだ日中は残暑が厳しい日が続きます。学校では、運動会に向けて練習が始まります。熱中症の予防を行いながら、子ども達の頑張りを応援したいと思います。元気に過ごし、楽しい2学期にいきましょう。

9月の保健目標 **早寝・早起き・朝ごはんを心がけよう。**

## 規則正しい生活は、熱中症予防にも大切です。

熱中症が起こりやすい条件は、環境や行動はもちろん、体の条件も関係します。早寝早起き朝ごはん、規則正しい生活リズムと十分な栄養をとり、パワーを蓄えて体の調子を整えましょう。



- 環境**
- ・気温(室温)、湿度が高い
  - ・日差しが強い
  - ・風が弱い
  - ・急に暑くなった

- 行動**
- ・激しい運動
  - ・慣れない運動
  - ・水分をとっていない

- からだ**
- ・栄養不足
  - ・体調不良
  - ・脱水状態(下痢など)



学校には、毎日、**水筒、帽子、汗拭きタオル**を持参してください。運動会の練習もありますので、大きめの水筒を持参させてください。

## 熱中症の症状が疑われたら・・・

めまい、失神、筋肉痛、頭痛、吐き気、だるさ、大量の発汗などがみられたら、熱中症を疑います。

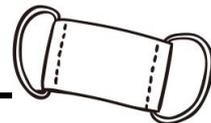
### ～手当のポイント～

**一刻も早く、あらゆる方法で体温を下げます。**

- 涼しい場所に連れていきます。
- 衣服をゆるめ、楽な姿勢にします。
- 応答がはっきりして吐き気がなければ、水分、塩分をとらせます。→**自力で水分がとれない場合は、医療機関を受診します。**
- 太い血管がある首すじ、わきの下、脚のつけ根に保冷剤や氷を当て冷やします。体に水をかける、あおいで風をおくる方法もよいです。



# お知らせとお願い



## 2学期体位測定を行います。

体の発育や発達等の状態を知り、健康管理の目安とするため、学級ごとに以下の日程で体位測定を行います。

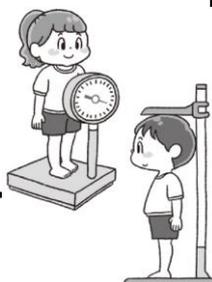
1年生 9月13日(水)

2年生 9月14日(木)

3・4年生 9月13日(水)

5・6年生 9月11日(月)

体操服で実施をしますので、ご準備をお願いいたします。



## 給食マスクを忘れずに持たせてください。

日常でのマスクの着用は、個人の判断ですが給食の準備の際は、コロナ禍前にように衛生面の観点から、マスクを着用しています。

1学期は、「マスクを忘れました…」ともらいに来る児童が複数いました。**給食着とセットで給食マスク**を持たせるようお願いいたします。

不織布、布マスク等種類は問いません。

※熱中症予防のため、屋外ではマスクをとるように声掛けをしています。

## 夏休みの出来事・・・

夏休みに、「いのちと仕事～食をとおして伝える～」講師 坂本 義喜さんの講演を聞きました。坂本さんは、食肉センターに勤められ、牛の命を解いてお肉にする仕事をされています。そこでの出来事をもとにお話をされました。その内容は、1冊の絵本にもなっています。

食肉センターに連れてこられた牛たちは勤が鋭く、この後自分達がどのようになるのか、運命を知っているようで、人間を威嚇したり抵抗したりするそうです。講演のなかで紹介された、ドキュメンタリー番組の中の牛たちの様子は、悲しい表情をしていたり、涙を流したりして人間のように感情があるようでした。坂本さんは、「亡くなった動物に私たち人間ができることは何もありませんが、せめて、すべておいしくいただくことが恩返しになる」と言われていました。

お店には、当たり前のようにお肉が並んでいて、毎日の食卓や給食にでてきます。私たちは、生きるために食べています。改めて、いのちをいただけることのありがたさを感じました。

この絵本を読んだ後は、きっと「いただきます」という言葉の意味をかみしめながら、感謝して食事に向かえるはずです。ぜひこの絵本をお手に取り、ご家庭で話題にしてみてください。

