



令和3年7月2日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
保 健 室 用
1～3年生

7月になり、いよいよこれから夏本番です。さて、7月7日は「七夕」ですね。
みなさんには、どのようなねがい事がありますか？小さなねがいや、大きな目標。
いろいろなねがい事のたんざくをつるしたささの葉は、にぎやかでしょうね。みなさんのねがいが、天にとどきますように。



なつ げんき

夏を元気にすごそう！

～暑さにまけず、元気にすごすための9カ条を教えます。～

な

んどもこまめに水分ほきゅう



つ

めたい食べ物や飲み物にかたよらず



バ

ランスよくなんでも食べよう

テ

レビやゲームは時間を決めて



に

っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう

ち

ょうしょく（朝食）は毎日必ず食べよう



ゆ

ぶねにゆっくりとつかって、つかれをとろう



う

わぎ1まいを持ち歩き。エアコンのききすぎに対応しよう

い

つも早起きで



げんき★クイズ

スイカでするのは「スイカわり」。
では、おちゃわんでするのは
〇〇わり？



ヒント まだまだ食べられる…！？

きょう げんき
今日も元氣！



ほけだがもり夏

令和3年7月2日
昭島市立共成小学校
校長 森本 弘子
保 健 室
4～6年生用

梅雨が明けたらよいよ夏本番！7月は1年の折り返し地点でもあります。半年間をふり返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みも、いろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日をご過ごせるといいですね。



その夏の過ごし方 大丈夫？



そのままだと... 夏バテ になってしまうかも

体がだるくなる

食欲がなくなる

やる気が出なくなる

冷えすぎた部屋にずっといると、体温調節がうまくできなくなります。室温は28℃くらいを目安にしましょう。

冷たいものとりすぎは下痢や便秘、食欲不振の原因になるので要注意。温野菜や汁物もプラスしてみましょう。

昼間に冷房で冷えた体をぬるめのお湯につかって温めましょう。リラックスできて、よく眠れますよ。

体にいいことたくさん 夏野菜を探せ！

き	お	く	ら
ぴ	ゆ	と	ま
ー	な	う	と
ま	ん	す	り

※文字は一度しか使えません

例のように、たて・横・ななめに隠れている夏野菜を探しましょう。(例の「とまと」以外にあと4つ)



カゼ予防になるカロテンが豊富

夏に不足しがちな水分がたっぷり！

ネバネバが胃の粘膜を守り、夏バテ予防にも

お家の方と一緒に読みましょう

6月21日から水泳の授業が始まりました。毎日の健康観察とともに、安全な水泳学習に向けての健康管理等ありがとうございます。今月も引き続きよろしくお祈いします。



さて、水泳学習は命に関わる授業です。絶対に事故を起こさないように最善の対策をして授業を行っています。5・6年生を対象に行う「着衣泳」もその1つです。「着衣泳＝着衣状態で泳ぐこと」とイメージしてしまいます。そうではなく「着衣泳＝安全に浮いて救助を待つ技術」を身に付けることです。近年では誤認を防ぐため、「ういてまて」という用語が使用され、世界でも「U I T E M A T E」として使われ始めています。

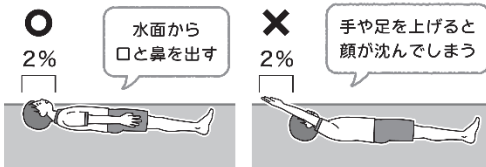
警視庁の発表によると、令和元年度の自宅外における中学生以下の水の事故は118件(190人)。うち30名死亡、50名負傷となっています。水の事故から命を守る「ういてまて(浮いて待て)」海や川、用水路などの水辺に遊びに行く機会が増える季節です。ぜひ、お子さんと一緒に確認してください。

おぼれてしまったら…!



水中から出る部分は“2%”

水中での人間の体は、息を吸った状態で体全体の約2%だけ水に浮く(水面から上に出る)ようにできています*。呼吸をするためには、水面から出る2%を口と鼻にする必要があります。



*空気を吸い込んだ状態で、水との比重割合が1:0.98とした場合

3つの“ダメ”!

❶ 「助けて!」と大声で叫ぶのは“ダメ”

大きな声を出すと、体の中の空気が外へ出ていってしまい沈みやすくなります。

❷ 足がつかないところで立とうとするのは“ダメ”

無理に立ち上がろうとすると、水の中へ沈もうとする力が働いてしまいます。

❸ 沈まないように、とあわてて暴れるのは“ダメ”

暴れると、顔が沈んで息ができなくなります。また、落水直後は衣服に空気が含まれていて浮きやすいのですが、暴れたり無理に泳ごうとすると空気が抜けてしまい、沈みやすくなってしまいます。

おぼれたときのキーワードは… 浮いて待て

U I T E M A T E

「背浮き」を覚えよう!

人間の体は空気を含んだ「肺」のある上半身が浮きやすく、筋肉の多い下半身は沈みやすいので、無理に立とうとすると沈んでしまいます。大の字になって浮かぶ「背浮き」を覚えましょう。

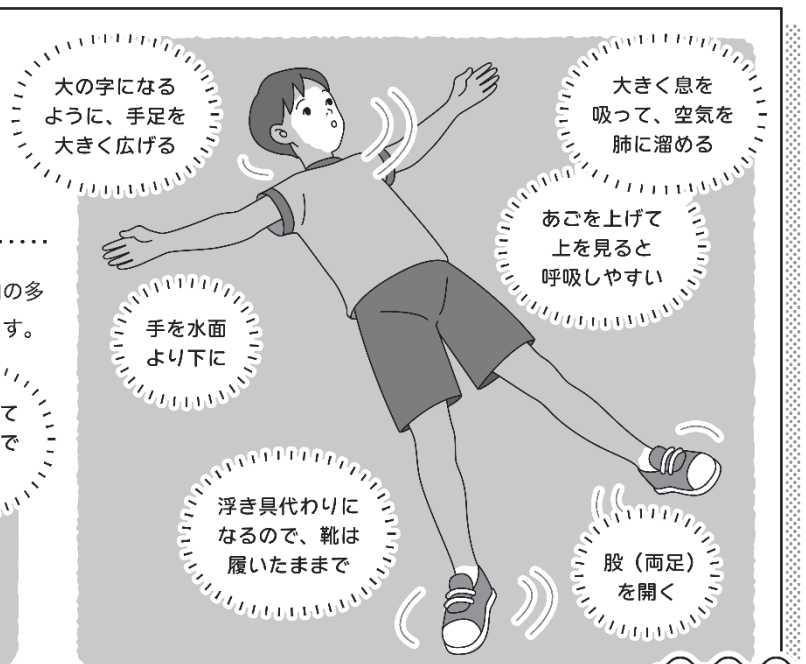
浮き具がある場合



空のペットボトルやカバンなど



両手を使って胸のあたりで抱える



意外かもしれませんが、人が溺れる時は声も出さずとても静かにスッと水中へ沈んでいきます。バシャバシャと音を立てて騒がしく溺れるのはアニメやドラマの世界だけだそうです。



ほとんどの子どもは、自分の身に何が起きたか分からず、声も出さないそうです。