

すこやか 7月

令和7年7月
袋井市立浅羽北小学校
保健室



夏休みが始まります！



入学、進級から約3か月——待ちに待った夏休みですね。登下校時には御家庭で熱中症対策をしてくださり、ありがとうございました。暑さ指数（WBGT）が高値となり、屋外での活動ができなくなる日もありましたが、体育館や室内でできる活動を行ってきました。夏休み中、大きなけがや事故がなく、2学期にたくさんの思い出話が聞けることを楽しみにしています。



1学期の保健室利用者数

	けが	病気	その他
低学年	308	157	25
高学年	115	93	11

すり傷・頭痛の来室が多かったです。

また、この1学期は伝染性紅斑（りんご病）の流行が見られました。



1学期に行った保健学習を紹介します

6年生：薬学講座

前半 医薬品の注意・使用法（講師：学校薬剤師）

後半 薬物乱用防止（講師：袋井警察署）

*家族であっても、**他人が処方された薬は使用しない。**

（似たような症状でも、薬の用量は体重等によって違うため。）

*違法薬物はお菓子里に混ざった状態で身近にあるかもしれない。

知らないものは受け取らない、その場から逃げる。



5年生：①生活習慣病予防講座

②自画撮り被害防止講座

① 講師：袋井市健康長寿課（栄養教諭）

② 講師：西部地区少年サポートセンター



① 生活習慣病は**子供の頃からの食事・運動・睡眠等の生活習慣の積み重ね**で起こる。

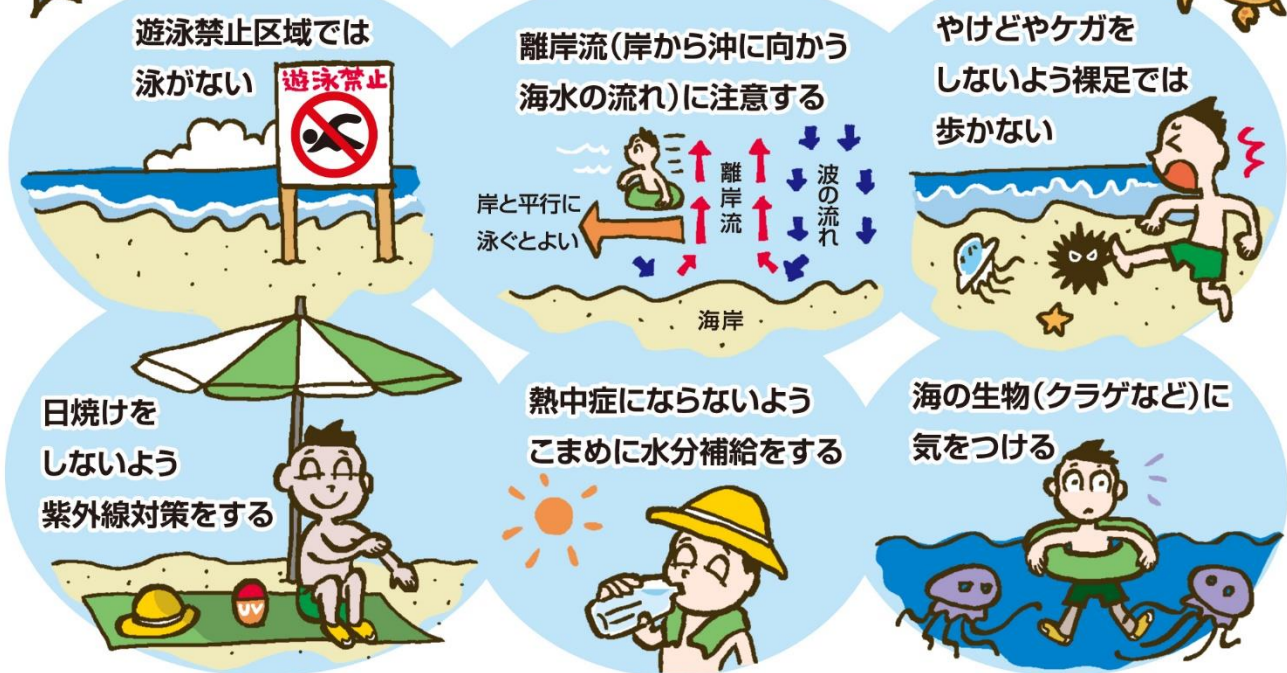
食事：**3食・3つの色**を揃える。

朝食を抜くと体温が上がりにくく、**筋肉量も減る。**

睡眠：小学生の**睡眠時間は9～11時間**。体内時計や朝必要な時間を意識し、何時に寝るといいか考える。

② メッセージは**相手に誤解されないような言い方**で送信する。
裸や下着の写真は送信しない。一度送ると、削除は困難。

海水浴を安全に楽しむために



学校保健委員会を実施しました！

日時：6月27日 参観会后

講師：長澤弘子 氏
(NPO 法人 浜松こどもと
メディアリテラシー研究所)

テーマ：子育てとインターネットを考える『保護と自立』

遊びや勉強だけでなく、生活の一部になっているインターネットだからこそ、

＊「子供も大人も同じインターネットを一緒に使っている」ことの理解

⇒子供だから、は通用しない。

子供でも、インターネットを使うならデメリットを理解すること。

- ・本当か嘘かわかりにくい
- ・一度世に出たものは完全には消せない
- ・個人情報の特定の危険
- ・将来まで失敗が残り続けることも

＊フィルタリングや初期化を必ずすること。(保護者の責務)

＊「できるかできないか」ではなく、「自分で善い悪いの判断ができるか」

⇒「できること・したいこと」が、「してよいこと」か、瞬間的に自分で考えて決める力が必要。誰でも、どんなときも、**自己責任**。

「〇〇をしたら、次に何が起こるか」を考えることは、大人でも難しいことがあります。私達も知識をアップデートして、子供も大人も、インターネットを賢く使っていきましょう。

感想の一部をご紹介します

次回開催時も
ぜひご参加ください



★ 目的をもって子供がYouTubeを使っているか、ということが大事。またその使い方を自分で「振り返り」「考える」ことが重要だということも学びました。

★ 息子もスマホを持っているので、とても考えさせられる内容でした。又、家庭での約束事はありますが、改めて確認したり、新たなルール決めをするいいきっかけとなりました。