

からだから 7月号

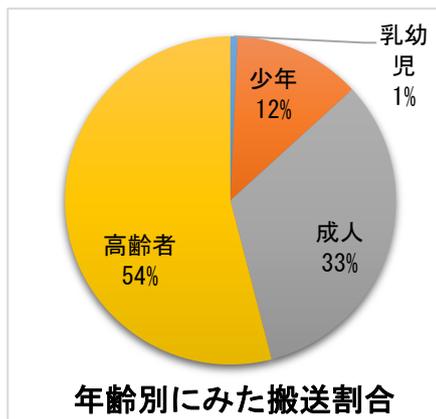
文教大学附属小学校 保健室 令和4年7月



熱中症での救急搬送が増えています！

みなさんも知っている通り、今年は「梅雨明け」が例年より早く、一気に夏がやってきました。気温が急上昇し、「熱中症」で救急搬送される方が増えています。特に、梅雨が明けてすぐの時期は、からだ暑さに慣れていないことから、熱中症になりやすい時期でもあります。

東京消防庁のデータによると、今年6月20日～26日のわずか1週間のうちに救急搬送された人は4,551人（前年の同じ時期では1,103人）と過去最多の値となっています。4,551人を年齢別にみると、半数以上が「高齢者」となっています。7～18歳の「少年」は12%となっていますが、みなさんのような体温調整機能がまだ十分ではない小学生や、ご高齢の方は、熱中症になりやすいので、注意が必要です。身近におじいちゃん、おばあちゃんがいらっしゃる場合には、ぜひ熱中症予防の声掛けをしていきましょう。



からだの清潔に保っていますか？

できているかな？

毎日お風呂に入っていますか？

からだも髪の毛もしっかり洗いましょう。湯船につかって、汚れと一緒に疲れもとろう！



下着は毎日取り替えていますか？

下着は直接からだに触れるものです。ハンカチも毎日洗濯して、取り替えるようにしましょう。



爪は短くなっていますか？

爪が伸びていると爪の間には菌が入ってしまいます。自分がケガをしたり、友達を傷つける原因にもなります。



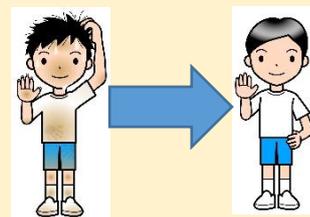
体操着や上履きは持ちかえて洗っていますか？

体操着や校内着を洗濯するのはもちろんですが、上履きや外履きも持ちかえて洗っていますか？人間の足はたくさん汗をかきます。毎日の汗が積み重なって真っ黒になっている人もいますが、週末は持ちかえり、自分でしっかり洗いましょう。



体育や休み時間、汗をかいた後どうしていますか？

汗をかくことが増える季節になりました。みなさん、体育や休み時間など、汗をかいた後、どうしていますか？ 下着がびしょびしょのまま次の授業を受けることがないように、汗をかいたら、下着を着替えて、すっきりした気分授業を受けられるようにしたいですね。



にがて た もの すこ ちようせん 苦手な食べ物にも少しずつ挑戦！

4～5月にかけて、5・6年生は北アルプス自然教室、3・4年生は八ヶ岳自然教室に行ってきました。大きなケガや体調不良者も出ず、最後まで元気いっぱい活動することができました。

その活動のエネルギーの一つとなったのが、3回の食事です。しかし、宿泊という、どうしても自分の苦手な食べ物や、あまり食べたことがない物が出てくることが多く、なかなか箸が進まないという人がいるのも現実です。特に、サラダなどの野菜は、手つかずのままになっているお皿もあります。



そんな時、一口だけでも食べてみようと思えば「このレタス、なかなかおいしかった！」「苦手だったけど、魚も食べられたよ」という声が出てくるようになります。中には、苦手なトマトをじっと見つめ、意を決して口に入れるという姿も見られました。

「みんなと一緒に食べると、おいしいね」という声が出てきたように、みんなと一緒に苦手なものも、食べられる！という効果

もあるようです。

この宿泊の期間は、みなさんに喜んでもらおうと、宿の方たちは、おいしいお料理を準備してくださっています。そのお料理を作る材料は、農家の方や、漁師の方が育ててくださった野菜や肉、魚などです。そして、その肉や魚には、いのちがあります。「いただきます」の言葉通り、私たちはいのちを、また、丹精込めて作ってくださった野菜やお米をいただいているのです。

特に北アルプス自然教室では、岐阜県、富山県、ならではの地の食材を豊富に使ったメニュー。普段はなかなか食べられない、ホテルイカの酢味噌和え、白海老の唐揚げ、朴葉みそ、ニジマスの甘露煮などなど、たくさんのメニューが並びます。ニジマスの甘露煮は「頭から食べられる！おいしい」とパクパク食べていました。



八ヶ岳では、酪農体験を通して、「いのちをいただく」ということを学び、ご飯のおかわりに行列ができ、あっという間にお釜のご飯がなくなってしまい、お宿の方が、新しいお釜を持ってきてくださるほどでした。

宿泊を積み重ねることで、食べる力がつき、苦手なものも食べられるようになっていく姿も見てきましたが、久しぶりに宿泊を経験して、やはり食べ残しが多いということは、文教小学校の課題だなと感じました。一方で、宿泊期間中、残すことなくきれいに完食する姿も多く見られ、完食できる人が少しずつ増えるといいなと思いました。

