

す ま い る 7月

令和7年度

砺波市立砺波南部小学校 保健室

7月に入り、1学期も残すところわずかとなりました。これから、本格的な夏がやってきます。プール学習も始まりました。安心・安全に楽しく夏を乗り切るためにも、日頃の生活習慣を整えましょう。

【プールに入る時に気を付けること】

1. 早寝・早起き・朝ごはん

プールは、自分が思っている以上に体力を使います。前日から体調を整えておきましょう。

2. 爪は短く切っておくこと

友達を傷つけないためにも、手と足の爪を忘れずに切っておきましょう。

3. 準備運動をしっかりと行うこと

プールでは、思いがけず足がつるなど、体が動きづらくなることがあります。十分に準備運動を行ってからプールに入りましょう。

4. タオルや水泳帽の貸し借りはしないこと

感染症を防ぐためにも、自分専用のタオルや水泳帽を使いましょう。

5. 受診を行うこと

眼科検診や耳鼻科検診で受診カードを受け取った人や検診日に欠席した人は、必ず受診をして、プールに入ってもよいか、医師の許可をもらいましょう。

【よく動くためにはよく眠ることが大切！】

寝苦しい夜に試してみよう！

簡単にできる安眠アドバイス



寝る前から窓を開け通気性をよくして部屋の熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や足に当てたりする



冷房を使うときは設定温度を高めに設定しタイマーを上手に活用する



寝る1時間くらい前に、ぬるめのお風呂に入る(半身浴もおすすめ)

【熱中症の症状を覚えておこう！】

熱中症の症状を覚えておきましょう



【重症度Ⅰ度(軽症)】手足のしびれ、めまい・たちくらみ。こむらえりなど→涼しい場所に避難、体を冷やして水分補給。



【重症度Ⅱ度(中等症)】吐き気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど→すみやかに医療機関を受診。



【重症度Ⅲ度(重症)】意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど→救急車を呼ぶ。

【1学期 とやまゲンキッズ作戦結果報告】

今年度、本校ではアクションプランの1つに「自分で決めた睡眠時間を確保することができる。80%以上」を掲げています。そこで、睡眠に関する質問について、結果を報告します。

何時に寝ていますか

グリーンゾーン

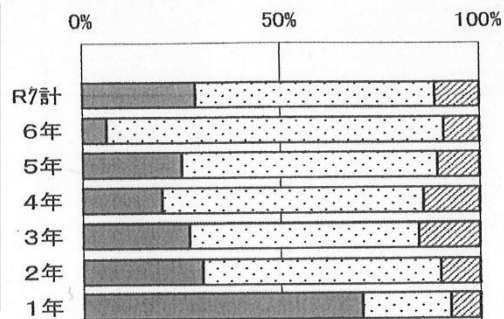
9時前

イエローゾーン

9時～10時

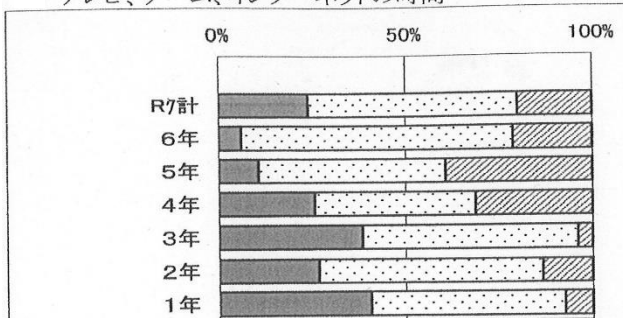
レッドゾーン

10時以降



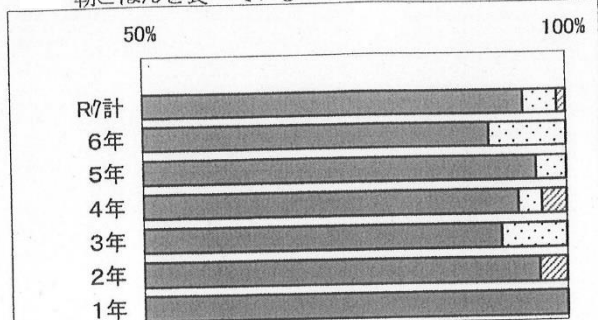
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R7計	R6計
ア.グリーンゾーン	70.4	30.0	26.9	20.0	25.0	6.1	28.5	23.4
イ.イエローゾーン	22.2	60.0	57.7	65.7	64.3	84.8	60.3	70.3
ウ.レッドゾーン	7.4	10.0	15.4	14.3	10.7	9.1	11.2	6.3

テレビ、ゲーム、インターネットの時間



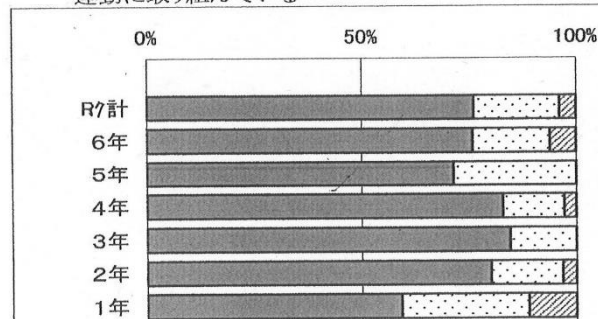
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R7計	R6計
ア.1時間より少ない	40.7	26.7	38.5	25.7	10.7	6.1	24.0	15.6
イ.1～3時間	51.9	60.0	57.7	42.9	50.0	72.7	55.9	64.1
ウ.3時間より多い	7.4	13.3	3.8	31.4	39.3	21.2	20.1	20.3

朝ごはんを食べている



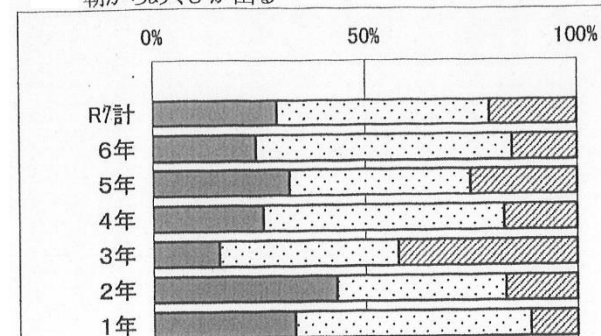
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R7計	R6計
ア.はい	100.0	96.7	92.3	94.3	96.4	90.9	95.0	94.3
イ.だいたい	0.0	0.0	7.7	2.8	3.6	9.1	3.9	4.7
ウ.いいえ	0.0	3.3	0.0	2.9	0.0	0.0	1.1	1.0

運動に取り組んでいる



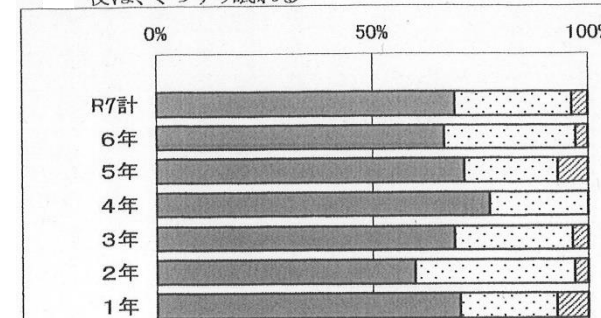
	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R7計	R6計
ア.はい	59.3	80.0	84.6	82.9	71.4	75.8	76.0	75.0
イ.だいたい	29.6	16.7	15.4	14.2	28.6	18.1	20.1	21.9
ウ.いいえ	11.1	3.3	0.0	2.9	0.0	6.1	3.9	3.1

朝からあくびが出る



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R7計	R6計
ア.でない	33.3	43.3	15.4	25.7	32.1	24.2	29.1	31.8
イ.時々でる	55.6	40.0	42.3	57.2	42.9	60.6	50.2	55.2
ウ.よくでる	11.1	16.7	42.3	17.1	25.0	15.2	20.7	13.0

夜は、ぐっすり眠れる



	1年	2年	3年	4年	5年	6年	R7計	R6計
ア.はい	70.4	60.0	69.2	77.1	71.4	66.7	69.3	77.2
イ.だいたい	22.2	36.7	27.0	22.9	21.5	30.3	26.8	17.7
ウ.いいえ	7.4	3.3	3.8	0.0	7.1	3.0	3.9	5.1

昨年度と比較すると、寝る時間が遅くなった、朝からあくびが出る、夜ぐっすり眠れない子供が増加しています。ご家庭で睡眠の大切さについて話し合うなど、早寝・早起き・朝ごはんを守り、質のよい睡眠時間を確保しましょう。