

ふしょうっこ日記

令和7年9月10日

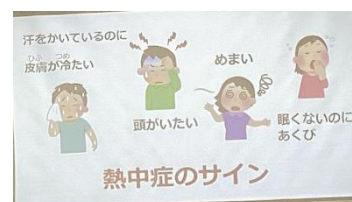
「3年身体測定・自殺予防週間」

今日は、3年生の身体測定がありました。始める前に保健の話を聞きました。今回のテーマは、「熱中症」。学年の子供たちに合ったテーマ設定です。

人間の体は、熱くなると汗などで体温を下げて元に戻ります。しかし、汗をうまくかけなかったり、汗をかきすぎて水分不足になったりすると、体に熱がたまって熱中症になります。人間の体の約75%は、水分です。体重の約5%、全国の3年生の平均体重27.6kgの場合、約1.5kgの水分が失われるとしんどくなります。熱中症のサインは、汗をかいているのに皮膚が冷たい、頭が痛い、めまい、眠くないのにあくびが出る等です。このような症状が出た場合、「みんなならどうするか?」について考える場面もありました。「大人の人に伝える」「水分をとる」「涼しい場所で休む」等いろいろな考えが出てきました。その後、冷やすとよい場所（首、脇の下、足の付け根）を教えてもらいました。そして、何よりも、睡眠、食事、運動などの「規則正しい生活が大事」という話を聞きました。

9月も中旬になりますが、日中は真夏のような暑さが続いています。

規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしていきましょう。



9月10日～16日までの1週間は、「自殺予防週間（自殺対策基本法第7条第2項）」です。

嫌なこと、辛いことを乗り越えるためには、誰かから「愛されている」ことを実感し、思いを伝える（相談できる）存在が必要です。子供たちの近くにいる大人として、愛していることを伝え、話を聞き思いを受けとめることを大切にしていきたいです。



「まろうよこころ」厚生労働省 HP <https://www.mhlw.go.jp/mamorouyokokoro/sasaesai/>