

# ハートフル 夏休み 相小

令和6年7月19日  
相原小学校  
ほけんだより No.7

**な**んどもこまめに水分すいぶんほきゅう。  
**な**めたい食べものや飲のみものにかたよらず、  
**バ**ランスよくなんでも食べよう。  
**テ**レビやゲームは時間じかんをきめて、  
**に**ちゅう(日中)は外そとで元げんき気にあそぼう。  
**ち**ょうしょく(朝食)は毎日必ず食たべて、  
**ゆ**ぶねに ゆっくりつかって つかれをとろう。  
**う**わぎ1枚まいを持ち歩あるき。室内しつないでさむいときに着きよう。  
**い**つも早寝早起はやおきで、  
**な**つやすみげんきを元げんき気にすごそう!

## はみがきカレンダーについて

ほけんだよりと一緒に「はみがきカレンダー」を配付はいふします。  
 夏休みなつやすみ中も、毎日まいにちはみがきをしましょう。色いろをぬった人は、  
 8/26に担任たんぱんの先生せんせいに提出ていしゅつしてください。

## 川や海などでの水の事故に気をつけて!

### 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”!

1 「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。

2 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。

3 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

### UITEMATE

#### 「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。



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



### おぼれている人を見つけたら…!



泳ぐのが得意でも、安易に水に入って救助しようとしてはダメ。大声で助けを求め119番通報を!



「大丈夫ですか?」と返答を求める声は聞きません。声を出すと体から空気が出ていくからです。



浮き具があれば、顔に当たらないよう十分に配慮し、投げ渡しましょう。



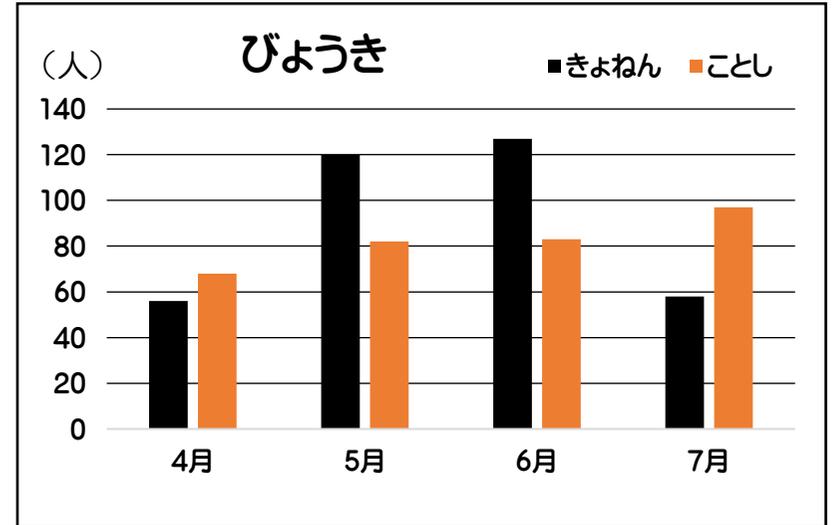
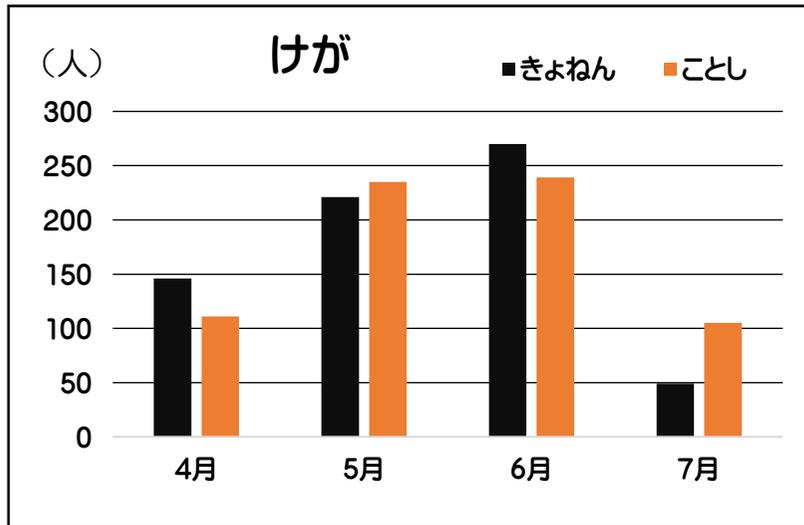
助けが来るまでの間は、おぼれている人から目を離さないようにしましょう。



# がっき 1学期の

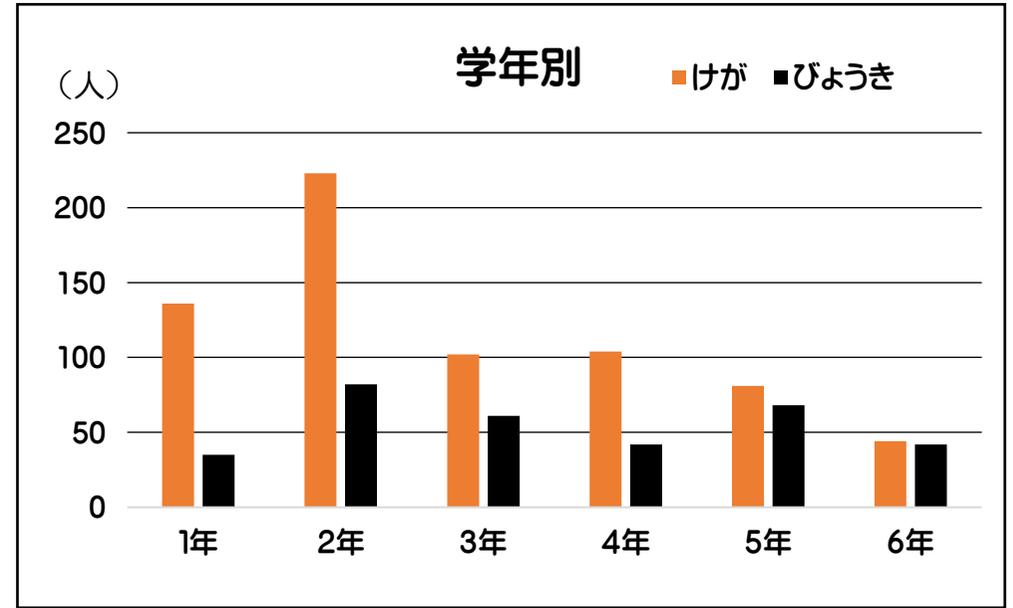
## ほけんしつらいしつ 保健室来室

(7/17まで)



がっき  
1学期は、けが690人、びょうき330人、ごうけい合計1020人  
(昨年度は1047人)が保健室にらいしつ来室しました。(けが・びょうき以外の  
来室は入れていません。)

けがは昨年と同じく6月が多く、びょうきは7月に増えました。7月  
は急な暑さや不安定な気候のためか、室内で過ごしていても体調を  
くずす人が多かったです。最近、ろう下を走っている人や上ばきのか  
かとを踏んでいる人が多いことが気になります。大きなけがにつな  
がることがあるので、ルールを守り、安全な生活を心がけましょう。上  
ばき小さい人は夏休みのうちに新しいものに変えるなど、けがの  
予防について自分にできることを考えてみてくださいね。



### 保護者の皆様へ

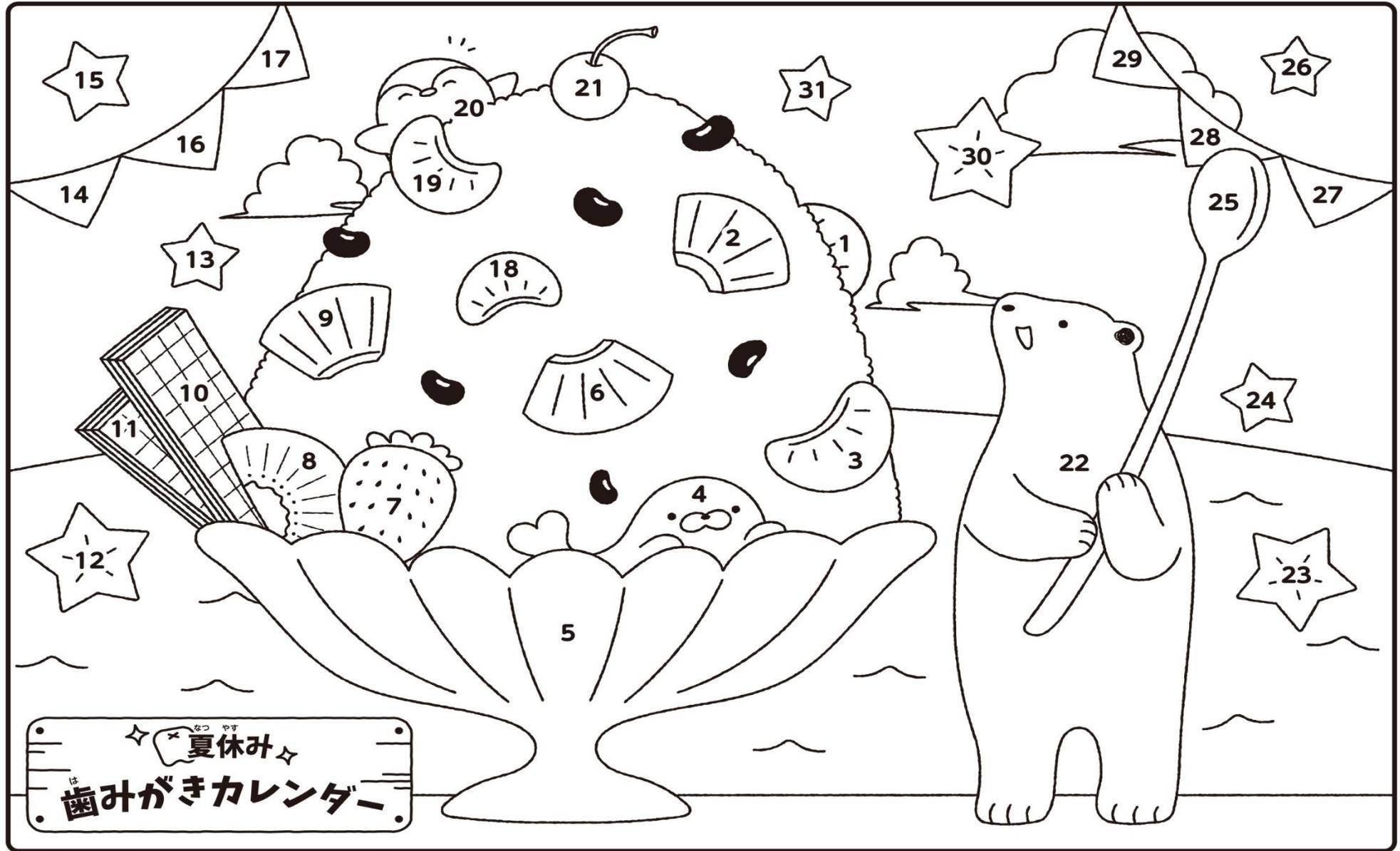
1学期は、ご家庭での健康観察や早退対応をはじめ、様々な面でご協力いただきありがとうございました。夏休み中の生活リズムや健康で安全な過ごし方について、ご家庭でも呼びかけていただければと思います。また、健康診断の結果で受診が必要とされた場合や、気になる症状がある場合には、夏休みを利用して受診・治療をお願いいたします。



カレンダーにいろをぬった人は

たんじん せんせい ていしゅつ  
8/26に担任の先生へ提出してください♪

ねん くみ なまえ



★7月22日から8月21日までの歯みがきカレンダーです。

歯をしっかりとみがけたら、今日の日付のところに色をぬってね。最後の仕上げに空や海にも色をぬろう！