



令和7年7月2日

木下小学校 保健室

木下小のみなさんと保護者の方へ

7月になりました！まだ、梅雨明けの発表はないのですが、今年は、梅雨らしい日は少なかった気がします。

1年生の朝顔も咲き始め、夏休みまであと少しです。十分な睡眠、食事、水分補給、帽子の使用等、できる工夫をして安全に毎日を過ごしましょう。



7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

学校では、業間休みと、昼休みの前に熱中症指数を測定し、その値を基準として屋外での活動について判断をしています。

熱中症になりやすい要因は、本人の体・その時だけではなく前日までも含めた行動・その時の環境です。この時期多いのが、休日の活動が影響して、月曜日に学校で体調不良になるパターンです。子どもは、頑張りスイッチが入ると、実際の体力以上に頑張ってしまうことがあります。頑張っているお子さんを見ると応援したくなるのが親心だと思いますが、5年後10年後のお子さんのために、勇気をもって大人が休ませるという選択をすることも必要かもしれません。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

若い保護者の皆さんはご存じないかもしれませんが、昔、「男はつらいよ」という映画がありました。昭和の映画なので、令和の時代には問題のある表現や場面もたくさんあります。私が若い頃、先輩の先生が、この映画が大好きと話しているのを聞いて、他人事のように感じていました。ところが、年を重ねこの映画がたまらなく心に響くのです。

主人公である「寅さん」は、いろいろなことでいつもトラブルを起こしてしまうし、家族にも迷惑をかけてしまう。家族の中でも「困った人」と思われている一面もある。でも、ずるかったり、意地悪だったりするわけではなく、とても温かい心の持ち主。ちょっと個性的な価値観で、他人に親切で、愛すべき存在。

そんな寅さんは、喧嘩の勢いだったり、何かしらの理由で家に居づらくなったりして、家を出て旅に行ってしまいます。そして、旅先で誰か困った人に出会う。そこで、一緒に時間を過ごし、別れ際に必ず「何か困ったことがあったら、とらや（寅さんの家）を頼っていったら良い。絶対に悪いようにはしないから」というのです。

いつもそばにいる訳ではない家族。実の両親ではなく、おじさんとおばさん。自分の妹と、妹の夫。甥っ子。けんかもするし、迷惑をかけることもたくさんある。でも、いざとなったら絶対に自分の味方になってくれる。そういう家族に対する信頼。そして、それは、自分だけに対してではなく、自分の家族は困っている人を絶対見捨てないという自信。

今の時代、悲しいことに親切にした人が悲しい事件に巻き込まれてしまうということがたくさんあります。難しい現実があります。

「だからこそ」なのか、「それでも」なのか適切な言葉が見つからないのですが、とても寅さんのこの言葉に心がひかれます。「家族だから」親切にするといい何かしらの条件付きの親切ではなく、困っている人がいたら助けるという当たり前の価値観。（この価値観が、寅さんが安心して帰ることができる要因なのかもしれません。）この価値観が心の底に流れている家族を誇りに思っている寅さん。

家族の形はいくつもあります。大切なのは、みんなに家族の中に流れている共通の価値観と、それを誇りに思えるということなのでしょう。自分の家族の中に流れている価値観はどんなものかな？そして、私はそれをどれだけ誇りに思っているかな？そんなことを考えたくになります。

さあ、もうすぐ夏休みです。家族で一緒に過ごす時間も多くなると思います。自分たちの家族の基本になっている共通の思いはどんなことなのか、どんな風になりたいのかなど、改めて、考えたり話し合ってみたりするのもよいかもしれませんね。



