

ほけんだより

令和4年7月4日 NO. 5

七宗町立上麻生小学校 保健室



1学期も残りわずかとなりました。みなさんが楽しみにしている夏休みまで2週間と少しです。

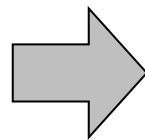
1学期の宝物を確かなものにして、楽しい夏休みをむかえましょう。

さて、今年は梅雨が早くあけ、ひじょうに暑い毎日が続いています。規則正しい生活を送り、暑さに負けない身体をつくりましょう。

☀️ 熱中症に十分注意しましょう ☀️

熱中症による救急搬送が各地で多発しています。このところの急激な暑さに体がなれていない可能性があり、熱中症が起こりやすくなります。

暑さに負けないための基本は睡眠・食事！



睡眠や食事がしっかりとれていないと、疲れがとれず、体力が低下してしまいます。その状態では、暑さに負け、熱中症になりやすくなります。家での規則正しい生活が一番の熱中症対策です！家での過ごし方を見直し、たっぷり寝て、しっかり朝ごはんを食べてきましょう。

こんなときはとくに気を付けましょう

気温が高い (High temperature)

湿度が高い (High humidity)

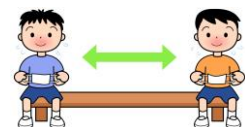
風が弱い (Weak wind)

急に暑くなった (Suddenly became hot)

マスク着用による熱中症に注意！

友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



おうちの方へ

1. 暑さや活動状況により、熱中症予防のための塩分タブレットを摂取する場合があります。
塩分タブレットの摂取を希望されない場合は担任までお知らせください。



2. 健康診断の結果、治療や検査、専門医の指導等が必要なお子さんには、受診のおすすめを配付しました。受診が終了されていまして、『受診結果報告用紙』を学校へ提出してください。受診結果が学校に提出されていないお子さんについては、

夏休み前に再度、受診のおすすめを配付します

ので、ご了承ください。ぜひ、夏休み中に受診

をお願いします。万一、受診おすすめの用紙配

付と行き違いで、受診済みの場合はご容赦願います。その旨（受診済み）をお知らせください。



3. 1学期の発育測定や健康診断の結果等を記録した『健康カード』を先週各家庭に配付しました。お子さんの発育成長等をご確認いただき、身長及び体重のグラフを記入し、表紙に保護者印を押して、学校に返却してください。

七宗町 すっきりお目覚め プロジェクト

7月の目標



七宗町のおすすめ時刻と

時間を守ろう！



七宗町では、みなさんが元気にすごせるように、生活習慣についてのおすすめ時刻と時間を決めていきます。7月は夏休みが始まります。是非、下のおすすめ時刻と時間を意識して過ごしていきたいですね。



やくそく



【早寝】

保育園児は8時半までに
小学1・2年生は夜9時までに
小学3・4年生は夜9時半までに
小学5・6年生は夜10時までに
中学1・2年生は夜11時までに
中学3年生は夜11時半までに
それぞれ寝るようにしましょう。



【早起き】 朝6時半までに起きましょう。

【メディア時間】

平日合計1時間以内（学習除く）にしましょう。



就寝1時間前の
ノーメディアも
心がけよう

使用のルールを決めよう



30日はファミリーミーティングの日

どの月も家族で目標を振り返ろう！

