

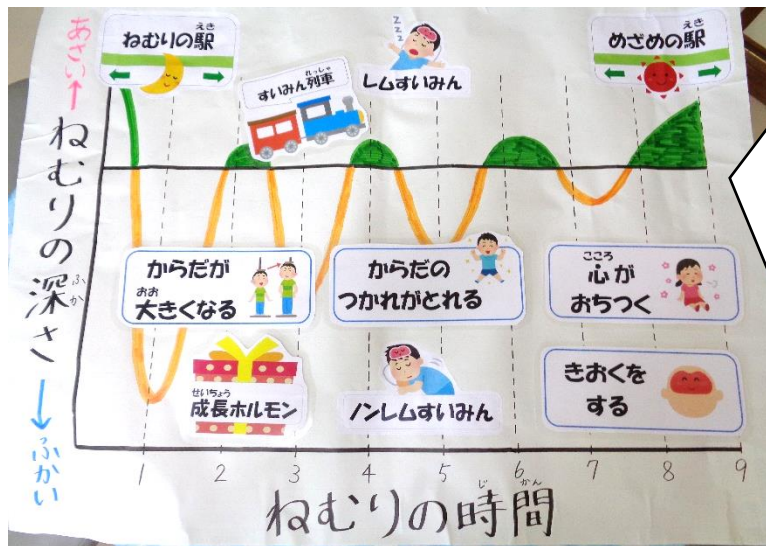
ほけんだより 6月

令和3年6月21日

神目小学校

保健室

メディアコントロール週間が始まります！(6月21日～27日)



今日の全校朝の会で「すいみん列車の旅」のお話をしました。すいみんには、深いねむり(トンネル)の「ノンレムすいみん」と、あさいねむり(丘)の「レムすいみん」があります。

「すいみん列車」に早くのると…

- ① 体が大きくなる
- ② 体のつかれがとれる
- ③ 心がおちつく
- ④ きおきが整理される

すいみん列車に乗りおくれなために…

- ★早めにふとんに入る。
- ★ねる1時間前はメディア(スマホやタブレットなど)を使わない。

～保護者の方へ～

早寝・早起きやメディアの使用についての声掛けをよろしくをお願いします。



熱中症に気をつけましょう！

だんだんと暑くなってきました。暑くなってくると、熱中症が心配です。特に、暑さに慣れていない今の時期は注意が必要です。

そこで…熱中症キケン度を玄関前にけい示しました。キケン度が赤マーク(暑さ指数が31℃以上のとき)になると、運動は中止です。外遊びや体育はできません。外に出るときは、熱中症キケン度を確認しましょう。

★熱中症にならないためにアドバイス★

のどがかわく前にお茶も飲むことが大切!のどがかわいてからではおそいです。

危険 (Red X)	運動はやめよう。外遊びや体育も中止する。
厳重警戒 (Yellow Sad Face)	激しい運動はやめよう。外遊びや体育をしてもいいが、こまめな水分補給と休めが必要。
けいかい警戒 (Yellow Sad Face)	お茶を飲み、休けいをとりながら運動しよう。
ちゅうい注意 (Green Neutral Face)	体調不良の人は特に注意しよう。こまめに茶を飲もう。
ほぼ安全 (Blue Happy Face)	こまめに茶を飲もう。ゆだんしなように!

～歯科検診のお知らせ～

延期していた歯科検診の日程が決まったのでお知らせします。

日時:7月6日(火)13:15～(全員)

この日は、特にていねいに歯みがきをしましょう!

