

7月のほけんだより

令和4年7月19日

神目小学校

保健室

あした なつやす 明日から夏休みです！

今年は、とても暑い日が続いています。また、コロナウイルスも増えつつあります。マスクは、「外など人ときよりがとれるところでは、マスクを外す」「室内の人が多いところでは、マスクをつける」ことを心がけてみてください。熱中症にならないためにも、コロナにかからないためにも大事なことは、規則正しい生活を送ることです。

令和4年度 神目小学校

なつやすみのけんこう

2024年7月

日	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)	23日 (土)	24日 (日)	25日 (月)	26日 (火)
夏休み前の健康目標							
①() () までお風呂							
②メディアは、あわせて () までにする							
③外出する時はマスクをつけ、帰ったら手洗い・うがいをする							
④() () までお風呂							

2024年8月

日	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)	26日 (日)	27日 (月)	28日 (火)
夏休み前の健康目標							
①() () までお風呂							
②メディアは、あわせて () までにする							
③外出する時はマスクをつけ、帰ったら手洗い・うがいをする							
④() () までお風呂							

※一部は、できたらのぞきかた×をつけてください。
※お風呂の回数、お風呂の時間、お風呂の回数については、ご家庭で決めてください。

持ってくる日: 8月29日(月)

夏休み前の健康目標

夏休みのくらしと健康目標の反省を書きましょう。

「なつやすみのけんこう」を配布しました。(夏休みのくらしの裏面です。)

- ① 名前と夏休みのけんこう目標を書きましょう。(早ね・早起き、手洗い、歯みがきなど)
- ② 起きる時間、ねる時間、メディアの時間をお家の人と一っしょに考えましょう。
- ③ できたかどうか毎日記ろくしましょう。
- ④ 最終日に、反省を書きましょう。

※始業式の日(8月29日)に提出してください。

ぼうしはかぶったかな？

黒いかみの毛は太陽の光を集めやすいので、必ずぼうしを

外に出る準備

OK OK?

タオルは持ったかな？

タオルをぬらして首にあてると、冷たくて気持ちいいよ！

OK!

OK!

お茶は持ったかな？

こまめに少しずつお茶を飲もう。お茶や水だけでなく、スポーツドリンクなどで塩分をとることも大切だよ。ただし、スポーツドリンクには砂糖がたくさん入っているので、飲みすぎには気をつけよう。

まさか！
注意

熱中症

スポーツをやっているから
体力には自信があるよ



気温や湿度が高いと、体は汗をうまく蒸発できません。朝食抜きや寝不足も熱中症の原因に。どれも体力があることとは関係ないので、休憩を忘れずに！

水に入っているから
プールは大丈夫だね



直射日光が当たると、水温がだんだん上がっていきます。暑さを感じにくく、のどの渇きに気づくのも遅れるので、こまめにプールから上がり、水分補給を。

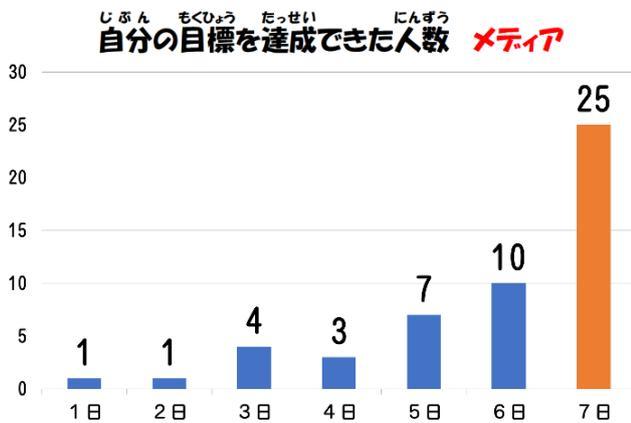
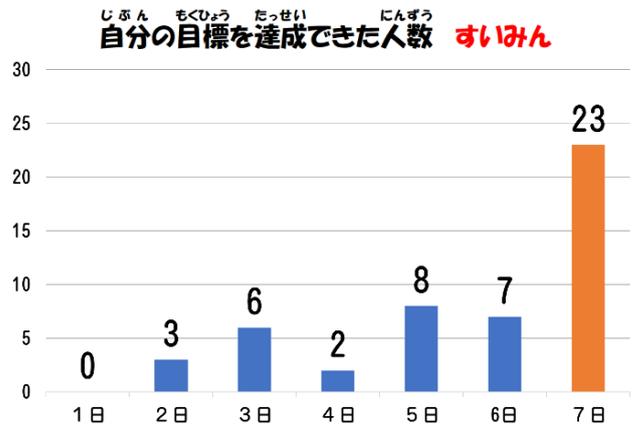
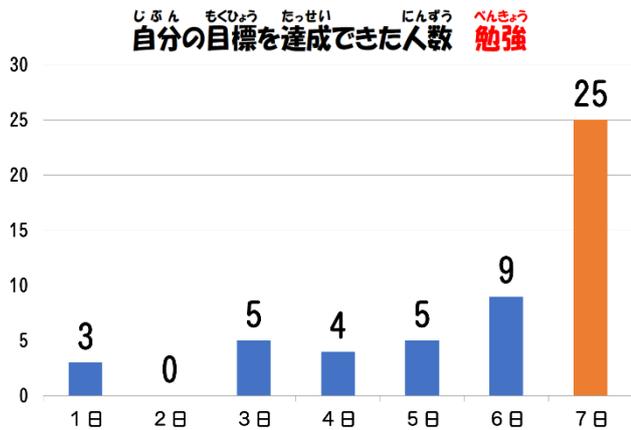
夜寝ているときなら
心配ないよね



寝ている間も汗をかくので、知らないうちに水分が失われていきます。寝る前にコップ1杯の水を飲み、エアコンを上手に活用しましょう。

メディアコントロール週間の結果

6月20日(月)～6月26日(日)は第1回メディアコントロール週間でした。

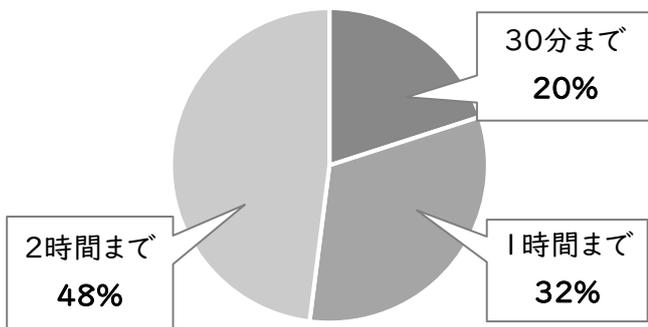


メディアの時間をへらして、
お手伝いや外遊びができていました。
しっかり外で遊んで、
昼間のうちに太陽の光をしっかりとあび
ていると、夜もぐっすり
ねむることができます。

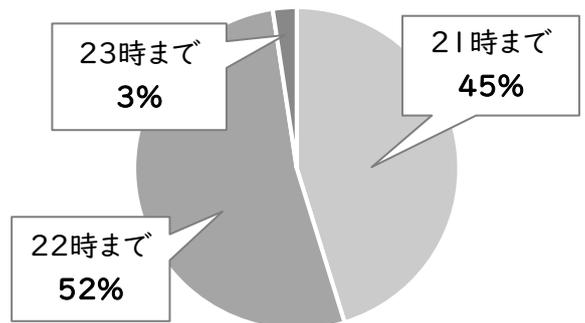


★おうちの方より★ ～メディアコントロール週間のご協力ありがとうございました！～

1日のメディアの時間



寝る時間



ご家庭でのルール

- ・平日はゲームをしない。
- ・メディアを使うのは、宿題が終わってからにする。
- ・8時までにはメディアをやめる。
- ・寝る前は、テレビやネットを見ない。
- ・テレビのつけっぱなしをしない。
- ・ながら食べをしない。

