

ほけんだより

令和7年7月17日(木)
せらびがし小学校
保健室

もうすぐ夏休みです！

もうすぐ、みなさんが楽しみにしている夏休みですね。

この夏は、みなさんも先生たちも経験したことのない暑さが続いています。

体調に気をつけて、思い出いっぱいの充実した夏休みにしてくださいね。

9月にみなさんに会えることを楽しみにしています！

ねっちゅうしょう

熱中症にかからないようにするには！？

その1 はやね・はやおき・あさごはん！

夏休み中も夜ふかしをせずに、ねる時間とおきる時間を決めて、リズムをくずさないようにしましょう。

熱中症にかからないようにするには、あさごはんをバランスよく食べることがとても大切です。



その2 お茶やお水をこまめに飲もう！

みなさんは、どんなときにお茶やお水を飲んでいきますか？

<チェックしてみよう！>

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝起きたとき | <input type="checkbox"/> ごはんのとき | <input type="checkbox"/> あそぶ前 |
| <input type="checkbox"/> あそんでいるとき | <input type="checkbox"/> あそんだあと | <input type="checkbox"/> お風呂に入る前 |
| <input type="checkbox"/> お風呂のあと | <input type="checkbox"/> ねる前 | <input type="checkbox"/> のどがかわく前 |

※のどがかわいたときには、からだの水分がたくさん失われています。

のどがかわく前にこまめに飲むことが大切です！ ※全部チェックがつくと正解！



その3 外に出るときは、ぼうしをかぶろう！

ぼうしをかぶると、

✕ ^{あたま}頭がむれて、あつくて^{きけん}危険！？

○ ^{たいよう ひざ}太陽の日差しから^{あたま}頭をまもってくれる！？

○ からだがあつくなるのをふせいでくれる！？



☆すずしくて、つばが^{おお}大きめのお^き気にいりのぼうしがあるといいですね！

その4 こまめに休けいをとろう！

☆ ついついあそびに^{むちゅう}夢中になって・・・

☆ サッカーをがんばりすぎて・・・

からだがしんどくなったことはありませんか？

「^{やす}ちょっと休もう！」「^{ちゃ}お茶、のんだ？」

「^{だいじょうぶ}だいじょうぶ？」「^{しんどくない}しんどくない？」

こんな^{こえ}声かけが^{とも}友だち^{どうし}同士でできるといいですね！



おうちのかたへ

長い1学期が終わろうとしています。誰も経験したことの無い暑さが続く中、日頃からお子様の体調管理に気を配っていただき、ありがとうございます。

本校では、学校行事や体育・外遊びは、環境省による「暑さ指数」や「熱中症予防のための運動指針」に基づき、実施の判断や活動内容を決定しています。暑さ指数が31を超える場合は、外遊びや体育館でのレク・外掃除等を中止としています。子どもたちからは、残念な声が上がりますが、たった一つしかない大切な命を守るための取組となりますので、保護者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

また、本日、「健康診断結果のお知らせ」「基本的生活習慣の定着度（1学期）」「成長曲線のグラフ」をお子様を持ち帰ってもらっています。3枚はご家庭で保管していただき、保健連絡袋は、明日または登校日に学校へ提出してください。よろしくお願いいたします。

