

ほけんだより 7月

木場小学校 保健室

暑い日が続き、体調を崩す人が何人かみられます。1学期もあとのこり10日ほどですが、元気に過ごしやすい夏休みを迎えられるようにしましょう。

夏を健康にすごそう

★生活リズム★

- ・3食バランスよく食べる
- ・よく寝る

★夏バテ防止★

- ・冷たいものばかり食べすぎない
- ・ずっとクーラーの効いた部屋にいない
- ・暑くても、湯船につかる

休み時間ごとに水分をとろう！

室内でも熱中症に注意！

健康チェック

4月からの自分を振り返ってみよう

☑ チェックの数が...

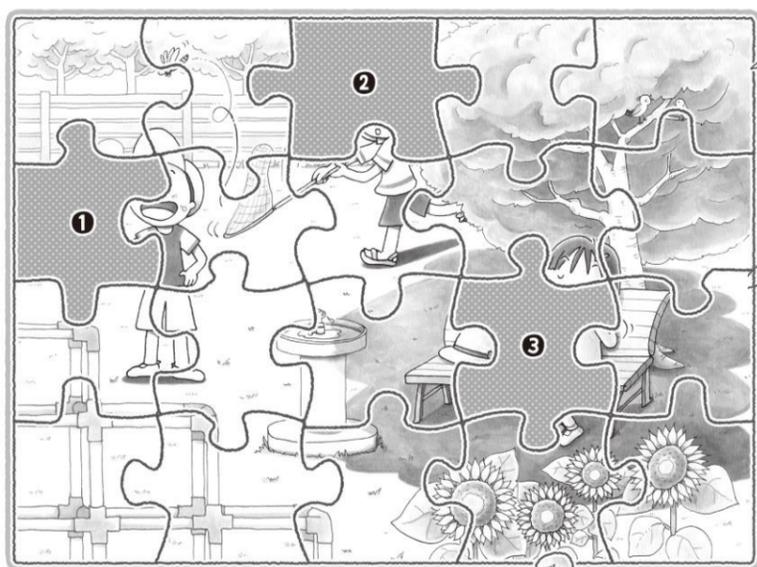
- 6-7個：その調子！
このまま2学期も健康に過ごせるよう、がんばろう！
- 3-5個：もう少し！
がんばりたいことは何かな？2学期の目標を決めよう！
- 0-2個：がんばろう！
できそうなことから少しずつ始めてみよう！

チェック項目

- 朝ごはんを毎日食べた
- 外で体を動かした
- 交通ルールを守った
- ケガに気をつけて過ごした
- 好き嫌いをせずに食べた
- 食後の歯みがきをした
- 夜は早く寝た

熱中症対策 どれが正しい？

暑い日に外で遊ぶとき、気をつけることは何かな？ あてはまるパズルのピースを探してみよう。



熱中症対策のポイント

水分補給

のどが乾いたと感じる前に、こまめに水分を。たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクで塩分も補給しよう。

ぼうし

日差しが頭や顔に直接当たるのを防いでくれるよ。つばがついている、通気性のいいものを選ぼう。

休けい

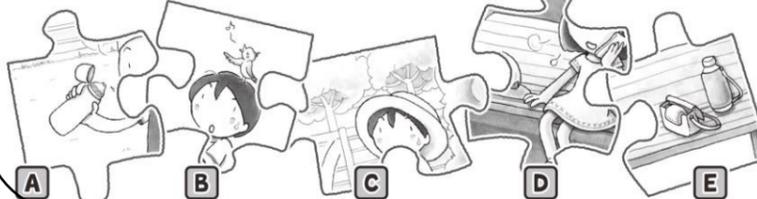
木陰や屋根のあるところなど、涼しい場所で休けいしよう。汗や熱がこもっているので、ぼうしは外して。

こんな人は特に注意

あてはまる人は特に注意が必要です。

- 急に暑くなった日や長い時間外に出る日などは、しっかりと熱中症対策を。

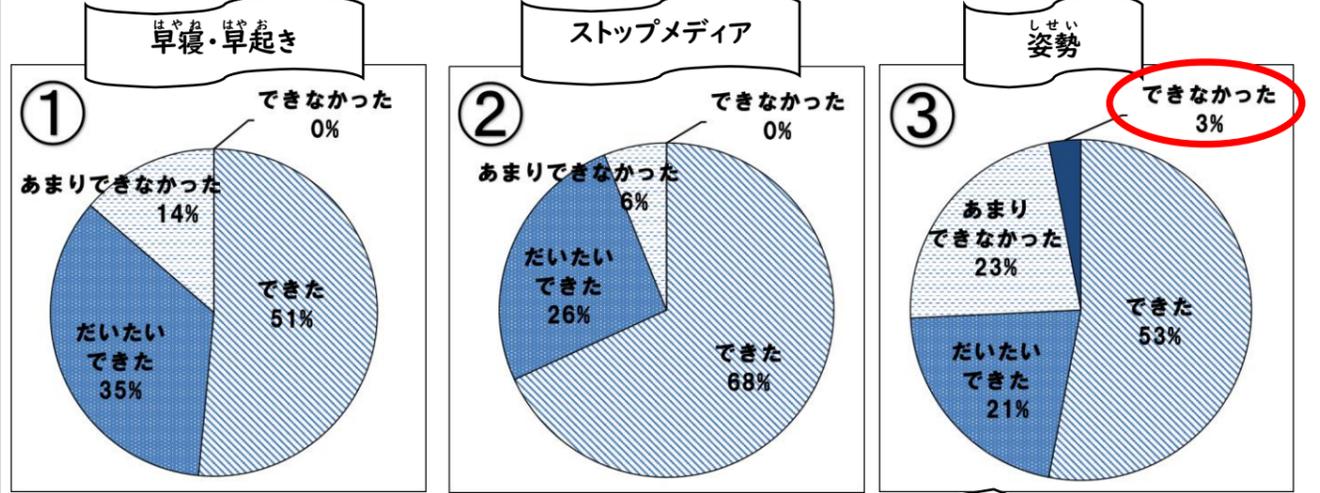
- × いつも冷房が効いた部屋にいる
- × 運動をほとんどしない
- × 朝ごはんを食べていない
- × 夜ふかしをしている



生活チェックカード

一週間、生活チェックカードに取り組んだ結果をお知らせします。チェックの項目が少し変わりましたが、自分で決めためあてを達成しようと頑張っていた様子が振り返りからみられました。夏休みになると生活が乱れがちになるので、チェックカードでできなかったところを意識して過ごせるといいですね。

保護者の皆さまもお忙しい中、ご協力いただきありがとうございます。コメントもたくさん書いていただきありがとうございました。



ストップメディアを意識して生活できた人がほとんどでした。次はもう少しストップメディア時間を長く設定することにチャレンジするのもいいですね。姿勢のチェックを初めてしました。常にいい姿勢を保つことはなかなか難しいので、できないなと思う人は“いい姿勢をしよう！”と意識することから始めてみるのもいいですね。また、時間があるときや体を動かしたいときは【木場っ子トレーニング】をおうちでもやってみてくださいね。



木場っ子トレーニングを各クラスで取り組んでいる様子です

おうちの方へ

今年度より健康診断の結果はこれまでの「健康の記録」(黄色)ではなく「定期健康診断の記録」に変わりました。保護者の方の押印は不要になり、学校への返却もなくなりましたので、ご家庭で保管をお願いします。また、視力や歯科等の受診がまだの方はぜひ夏休み中に治療が完了できるようにご協力よろしくお願いします。

夏休みは治療のチャンス

