

7号 ほけん だより

令和2年8月17日
大内西小学校

みなさん、夏休みは楽しくすごすことができましたか？
 久しぶりにみなさんの元気な姿を見ることができて、とてもうれしく思っています。
 夏休みに、ねる時間が遅くなってしまった人は、早ね早おきをして、学校の生活リズムにもどしましょう。
 まだまだ暑い日が続いています。熱中症に十分注意して、2学期も元気にすごしましょう。

生活のリズムをとりもどそう



| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| <p>あさ 朝、すっきり目が覚める。</p> <p>はい いいえ</p> | <p>しょくじ たの 食事が楽しみで、いつもおいしく食べられる。</p> <p>はい いいえ</p> | <p>おなかの調子がよい。</p> <p>はい いいえ</p> | <p>よる 夜はぐっすりねむれる。</p> <p>はい いいえ</p> | <p>がっこう い 学校に行っても友だちに会うのがたのしみ。</p> <p>はい いいえ</p> |
| <p>よる 夜しっかりとねむれているかな？ 1～3年生は9時 4～6年生は10時 までには、ふとんに入ろう。</p> | <p>た す おやつを食べ過ぎに注意！ しょくじ すこ 食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p> | <p>あさ き 決まった時間にトイレに行く習慣をつくろう。うんちがでない、かための方は、水分補給をこまめにしよう！</p> | <p>ね まえ 寝る前に、ゲームやスマホ、タブレットを使っていないかな？ 画面から出る、「ブルーライト」は眠りにくくする力があるよ。寝る前の使用はやめよう！</p> | <p>しんばい 心配なことや、なや悩みごとは1人でためこまず、まわりの人にそうだん相談しよう。 ほけんしつ 保健室でもまっています。</p> |

17日(月)～21日(金)は、「生活チェック」を学校で行います。
 早ね早おき・洗顔・あさごはん・はみがきの項目について、
 自分の生活をふりかえりましょう。

| せいかつチェックカード | | | |
|----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ねん | ばん | なまえ | |
| ほやおき (寝る30分までおきた) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| かおをあらった | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| あさごはんをたべた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| あさごはんとあそびをめた | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| はみがき (寝る前までに) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

*できたところは、できなかったところは、をつけてみよう。
 早くから記入して、1週間たったら、先生に見せよう。

～あせのしまつをしよう～

あせ 汗をかいたら、タオルやハンカチでこまめにふきましょう。
 たいいく ある日などは、着替えを持ってきて、運動後には着替えられるよう、工夫しましょう。





ねっちゅうしょう よぼう

熱中症を予防しよう！

新型コロナウイルス感染防止のため、①人との距離をあげる②マスクの着用③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」をさけるなど、【新しい生活様式】をつづけていると思います。そんな【新しい生活様式】の中で行う、熱中症予防のポイントをお知らせします。

① 暑さをさける

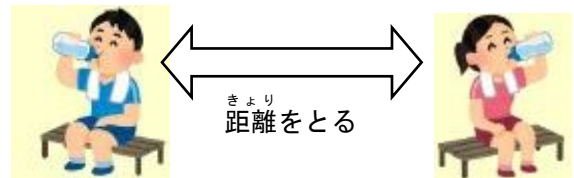
- 換気をしながら、エアコンを使う
- 涼しい服を着る
- 暑い日は無理をしない



② マスクをはずす時間をつくる

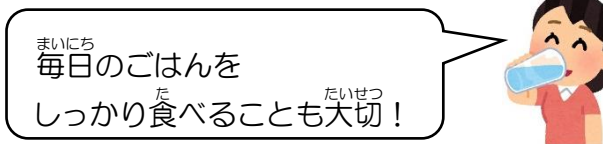
気温や湿度が高い中でのマスクの着用は危険!

- 外で人と十分な距離(2メートル以上)をとれる場合には、マスクをはずす
- マスクをつけている場合は、運動をさける
- 体を動かす活動をしているときは、周りの人と距離をとってマスクをはずして休けいする



③ こまめに水分補給する

- のどがかわく前に水分補給する
- 1日1.2リットルを目安にのむ
- たくさん汗をかいたときは、塩分もとる



毎日のごはんを
しっかり食べることも大切!

④ 毎日の健康管理をつづける

- 毎日体温測定、健康観察を行う
- 体調が悪いときは、無理をしないで
お家で休む



⑤ 暑さに負けない体をつくる

- 暑くなり始めるころから、「少し暑い環境」で「すこしきつい」運動を毎日30分行う
- 毎日早ねを心がけ、しっかり体を休ませる
(1~3年は9時、4~6年は10時まででねる)



外に遊びに行くときは、
昇降口の【熱中症予報】を
確認しよう!

参考：環境省 令和2年度の熱中症予防行動



今年の7月1日から10月28日まで、関東甲信越地方都県で、
【熱中症警戒アラート(試行)】が実施されています。

アラートは、熱中症の危険性が極めると予想される前日あるいは当日に、環境省と気象庁から対象都県に対して、テレビや防災無線などを通して、発表されます。
発表された際には、日頃から実施している予防対策の普段以上の徹底をお願いします。