

保健だより

おうちの方と
一緒に読みましょう

令和3年7月8日

津幡町立萩野台小学校

保健室

まいにちむ あつ ひ つづ
毎日蒸し暑い日が続いています。

せんしゅう から プールの 授業が 始まり ましたね。安全に 水泳 学習 を 行 う ために、朝、家での
けんこう 観察 を しっかり して きましょう！1・2年生は9時まで、3・4年生は9時30分まで、
5・6年生は10時までには眠り、朝は早く起きて、朝ごはんを食べてきましょう。

とく に プールの 授業 が あった 日の 夜 は しっかり 体 を 休め きましょう。

今月のほけんもくひょう

ねっちゅうしょう よぼう
熱中症を予防しよう

なつ げんき す
夏を元気に過ごそう

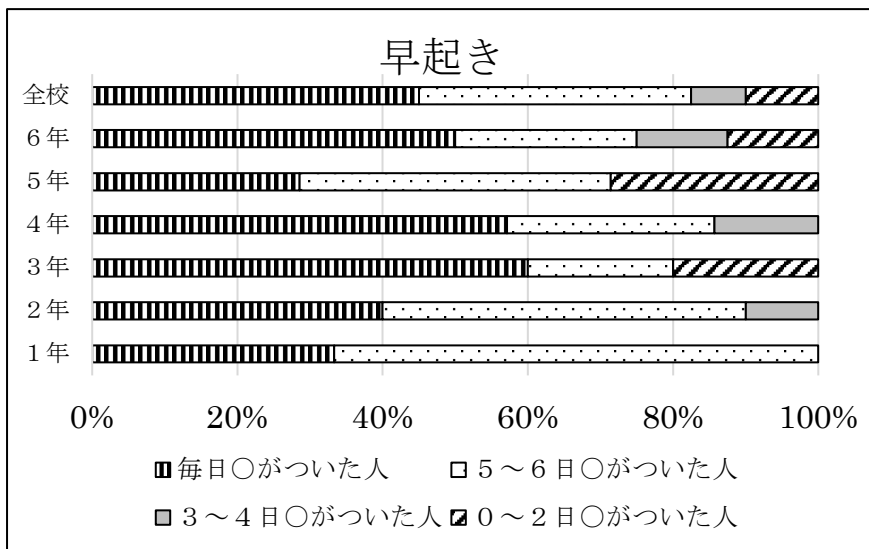
ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！

ねっちゅうしょう とは、きおん や しつど たか
熱中症とは、気温や湿度が高いところで
かつどう つづ たいおん ちょうせつ
活動を続けることで、体温がうまく調節できなくなることをいいます。熱中症にかかる
と、体内的水分や塩分が足りなくなり、ずつう や めまい・吐き気などが起こり、ひどいときには
な ぼあい
は亡くなってしまう場合もあります。

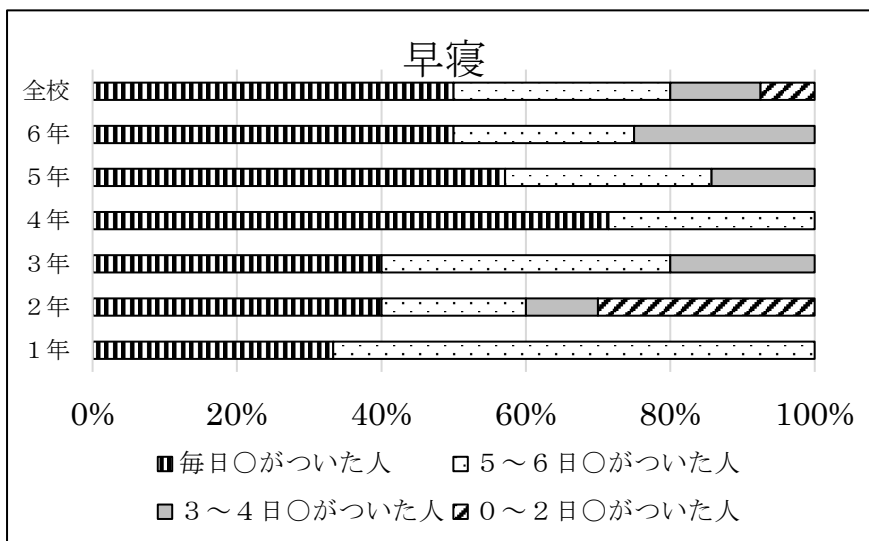
あつ ひ かつどう じゅうぶん きゅうけい すいぶん
暑い日の活動は十分な休憩と水分をとりましょう。また、ひごろ から あつ さに 負けないから
だづくりをしましょう。



がっ きけんこう だいさくせんけっか
1学期健康パワーアップ大作戦結果より



とにち はやあ
土日に早起きできなく
なる人はいましたが、
ぜんこう やく ひど
全校では、約80%の人
が早起きできていまし
はやあ
た。土日に早起きできて
とにち はやあ
いない人もふり返りで、
ひど かえり
「土日も早起きしたい」
とにち はやあ
と書いてあり、早起きし
か
ようという気持ちがある
きも
ようでした。土日も早起
とにち はやあ
きできるといいですね！



ぜんこう ひど はや
全校では、80%の人が早
く寝ることができています。
ていがくねん わ しごく おそ ひど
低学年で寝る時刻が遅い人
がいることが気になります。
おそ りゆう
遅くなる理由として、ゲー
ム、テレビ、動画が多くあり
ました。ゲームなどのメティ
アは時間を決めて使う、土日
ひる じかんたい つか
のお昼の時間帯に使うなどの
くふう ひつよう
工夫が必要ですね。

保護者の皆様

健康パワーアップ大作戦の取組ありがとうございました。早寝早起きのチェックをして、○が少なかったお子さんには、保健室で個別に保健指導をする予定です。保健指導した結果は、またお知らせを出しますので、ご家庭で一緒にご覧になって、生活リズムの改善について、お子さんと話をしてみてください。

保護者の皆様のお仕事やお子さんの習い事の都合等もあるかと思いますが、お子さんの健康のために、早寝早起きにご協力していただきますよう、よろしくお願ひします。

健康パワーアップ大作戦は2学期、3学期も予定しております。