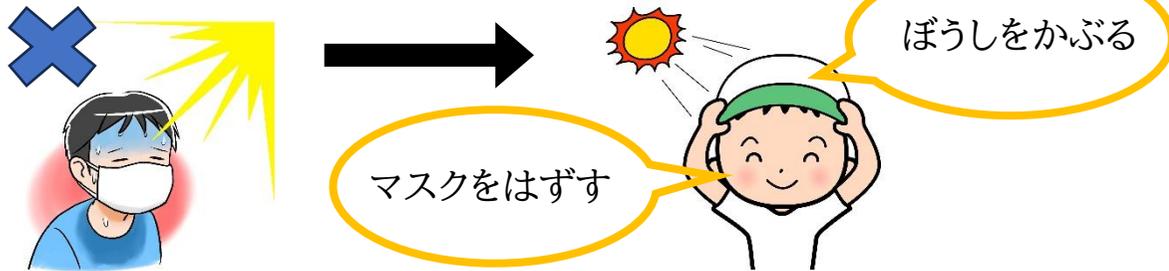


ほけんだより 7月

流山市立
西深井小学校
No. 4

熱中症に 今年も暑い夏がやってきます。熱中症に注意が必要ですね。元気に楽しい夏休みを迎えることができるよう、生活習慣を整えていきましょう。

暑い夏、外に出るときは…



マスクをしたまま登校して暑そうな子、休み時間にマスクをしたまま外に遊びに行こうとする子がよくいます。「マスクをしていると、なんとなく安心する」「みんながしているから」「マスクをしていることに慣れてしまった」など…理由がいろいろあるかもしれませんね。

でも、マスクをしていると熱がこもって熱中症になりやすくなるので心配です。特に、暑い時期にはマスクを外して活動しましょう。みんなのステキな笑顔が見られると、とってもうれしいです。帽子も忘れずにね！

こんなときは 水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前

運動前後、運動中

お風呂に入る前、入った後



もうすぐ夏休み

夏休みは、家の中で過ごすことが多くなり、スマホやテレビを見たり、ゲームをしたりする時間が増えてしまいがちです。でも、『好きな時に好きなだけ』というのはよくありません。時間やルールを決めたり、スマホやゲーム以外の楽しみを見つけて、アウトメディアにチャレンジしてみませんか？



アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合ってください。メディアと組み合わせ方が見つかると思います。

- レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- レベル 2** 夜9時以降はメディアを使わない。
- レベル 3** メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
- レベル 4** 家ではメディアを使わない。

★おうちの方へ★

健康診断が終了しました。問診票の提出等、ご協力ありがとうございました。各検診の結果、所見のあったお子さんには検診結果のお知らせを配付しました。受診がまだの方は夏休みも利用して早めに受診していただき、受診報告書の提出をお願いいたします。また、1学期末には「定期健康診断結果のお知らせ」を配付しますのでご確認ください。これから、熱中症が心配な暑さが続きそうです。朝食をしっかり食べ、十分な水分補給をしてから登校させてください。水分も多めに持たせていただければと思います。暑さで体力を消耗しますので、睡眠をしっかりとり、元気に学校生活を送れるようご協力をお願いいたします。

