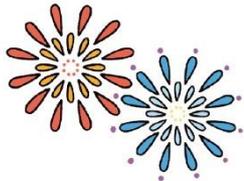




1学期も残り3週間となりました。日中の日差しが強くなり、本格的な暑さを感じる日が続いています。水分補給や適度な運動だけではなく、睡眠時間をしっかり確保して、残りの1学期も元気に過ごしましょう。



暑さに負けるな



まだまだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症に注意が必要です。特に気温や湿度が高い日や、急に暑くなった日、日差しが強い日などは、熱中症になる危険が高くなります。熱中症を予防するためには、十分な睡眠やバランスの良い食事、帽子をかぶることが大切です。生活リズムを整えて、暑い夏を元気に乗り越えましょう。

熱中症の原因は3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



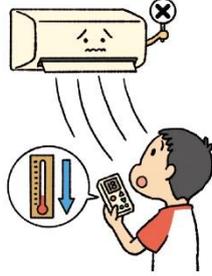
熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

もうすぐ夏休み

いよいよ夏休みが始まります。長い休みの間は、つい寝不足になったり、お菓子やジュースを食べすぎてしまったりと、生活習慣が乱れがちです。

不規則な生活リズムは、頭がぼーっとして勉強に集中できなかったり、食欲がなくなったり、体が疲れやすくなったりする原因になってしまいます。夏休みの間も、学校の日と同じ生活リズムを心がけましょう。

夏バテしやすい生活



- × 朝ごはんを抜く
- × エアコンの設定
- × 冷たいものばかり
- × 1日中ごろごろ
- × 夜更かしする

温度が低い

食べる・飲む

する

テレビやゲーム、スマートフォンなどのメディアを使いすぎると、視力低下や睡眠不足、依存症などになるリスクが高まります。夏休み中は、メディアを使わない時間を作るアウトメディアチャレンジに挑戦してみたいと思います。食事中はテレビを消したり、ゲームやスマホを1日2時間未満に制限したりとおうちの人と使い方をもう一度確認して、チャレンジしてみてください。



保護者の方へ

6月に健康診断が終わり、検査や治療が必要な人にはお知らせを配布しています。

夏休み中に、受診していただき、治療や検査が済みましたら、担任の先生へ診察結果の提出をよろしくお願いいたします。

また、受診の結果、学校生活で気を付けておくことや配慮が必要なこと等がありましたら、お知らせに記入をされて、学校へ提出をお願いします。



7月の予定



児童保健委員会の活動で、給食委員会と一緒に「健康もりもりフェスタ」を行います。

健康委員会では、脈拍コーナーや動体視力コーナー、歯みがきチェックコーナーなどを準備しています。

【 日程 】

- 7月 8日 (火) 1・2年生
- 7月 9日 (水) 3・4年生
- 7月 10日 (木) 5・6年生



楽しい体験や豆知識が知れる「健康もりもりフェスタ」にぜひ遊びに来てください。

熱中症やケガには気を付けて、楽しい夏休みを過ごしてください。

始業式に元気な姿で、みなさんと会えるのを楽しみにしています！

