

# ほけんだより

山崎北小学校 ほけんしつ

毎日暑い日が続いています。熱中症の危険度をはかる「暑さ指数」が高くて、外遊びや体育ができない日もありますね。ニュースでも、「熱中症で搬送された」という話をよく耳にします。ひどくなると、命に関わることもあります。熱中症はしっかりと対策をすることで、予防することができるので、みんなで声をかけあって、元気に夏を乗り切りましょう！

## その 不足 熱中症の危険あり!

水筒を忘れちゃった

**水分不足**

**汗をかく分、こまめな水分補給を**

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかしたから眠い...

**睡眠不足**

**ぐっすり眠って汗をかきやすい体に**

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

ずいぶん涼しい部屋でゴロゴロ、さいご最高～

**運動不足**

**軽い運動で体を暑さに慣らそう**

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

## もうすぐ 夏休みが始まります!

いろんな場所に出かけたり、好きなことにじっくり取り組んだり、楽しいことがたくさんありますね。しかし、生活リズムが乱れると、疲れやすくなったり病気にかかりやすくなるので、規則正しい生活を心がけて、楽しい夏休みを過ごしてくださいね。

### なつやす 夏休みのおやくそく

2学期も元気いっぱいみなさんに会えるのを楽しみにしています!

早起きをしよう

早ね

スマホ・パソコン・ゲームは毎朝時間を決めよう

3食バランスよく食べよう

スマホ使用

さげましょうね 寝る直前の

外に出るときは ぼうしをかぶる

こまめに換気しよう

出かけるときは

だれと行くか

何時に帰るかを伝えるよう

夏休みのうちに治療を済ませておきましょう

### 保護者のみなさまへ

1学期は健康診断の実施にあたり、たくさんのお問診票の記入等にご協力いただき、ありがとうございました。健康診断結果から、医療機関での治療・検査が必要とされたお子さまには「お知らせ」を渡しています。早期発見・早期治療はもちろん、夏休みの生活を充実させるためにも、できるだけ早い時期に受診していただければと思います。なお、学校健康診断は、病気の疑いのある人をふるい分ける『スクリーニング』のため、最終的には病気や異常がない場合もありますので、ご了承ください。

### 色覚検査について

7月10日～12日に色覚検査を行います。対象は4年生の希望者ですが、4年生以外のお子さまでも、気になる場合は担任までご連絡ください。