

# ほけんだより7月

令和5年 7月 広南小学校 保健室

暑い日が多くなってきました。暑くなり始めの時期は、体が暑さに慣れていないために、調子をくずしやすくなります。また、熱中症にもなりやすいです。いつも以上に、生活リズムや食事の内容に気をくばり、夏を元気に過ごせるようにしましょう。

## その 不足 熱中症の危険あり!

**水分不足**

水筒を忘れちゃった

**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ダメです。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。

**睡眠不足**

昨日夜ふかししたから眠い...

**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う。毎日十分な睡眠をとりましょう。

**運動不足**

涼しい部屋でゴロゴロ、最高

**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、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。

熱中症予報 6月29日 気温28℃ 暑さ指数 (25.3)

危険 運動は原則中止

警戒 激しい運動は中止

注意 積極的に水分補給

ほぼ安全 水分補給

暑さ指数(WBGT)は、熱中症の危険度を判断する数値です。暑さ指数が「危険」になった場合は、外での運動は原則中止になります。職員室前に掲示してあるので、「暑さ指数」に注目してみてくださいね!

知っておこう! 暑さ指数(WBGT)

## 第1回 「生活リズム週間」を実施します

より良い生活習慣の定着に向けて、第1回目の「生活リズム週間」を実施します。期間は、7月3日(月)～7月7日(金)です。

特にがんばることは、「早ね」「早起き」「朝ごはん」「メディアコントロール」です。おうちの人と一緒にがんばりましょう!

**【目標】**

- ① 早ね (1・2年生) 9時までにねる (3・4年生) 9時30分までにねる (5・6年生) 10時までにねる
- ② 早起き (全学年) 6時50分までに起きる
- ③ 朝ごはん 毎日必ず食べる
- ④ メディアコントロール 1日2時間以内(朝起きてから寝るまで)

(メディアコントロール: テレビやスマートフォンを見たり、ゲームをしたりする時間)

**【生活リズムチェックとふりかえり】**

- ・タブレットを使って、目標が達成できたかどうかを入力します。
- ・週末に、生活リズム週間の「ふりかえり」を入力します。できれば、おうちの人にも「ふりかえり」の入力をお願いしましょう。

**保護者のみなさまへ**

タブレットを使用して、生活リズムチェックを行いたいと思います。週末にタブレットを持ち帰りますので、保護者評価の欄への入力をお願いいたします。詳しい内容につきましては、別途お知らせいたします。

**夏休みが始まります!** もうすぐ夏休みですね! おうち時間が増えると嬉しいですが、ぜひこの夏は、「アウトメディア」にチャレンジしてみてください!

**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。決めてみましょう。メディアとじょうずに付き合う方法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。