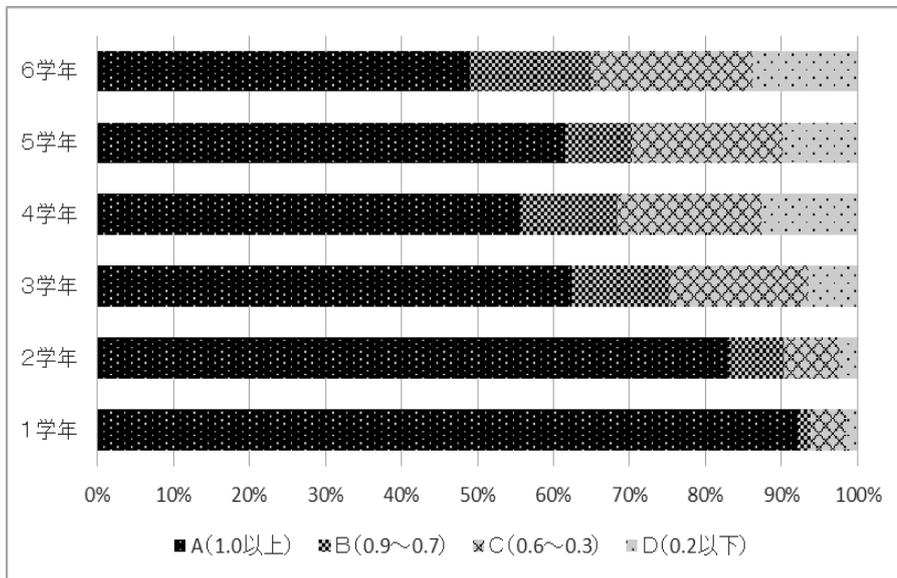




令和2年7月7日
札幌市立あいの里西小学校
No.5

7月に入り、日差しが夏らしくなってきました。これからの季節は、熱中症に気を付けていかなければなりません。ご家庭でも、気温に合わせた衣服の調節、朝の健康観察などのご協力をお願いいたします。また、気温だけでなく、湿度も高くなりますので、細菌やウイルスによる食中毒にもお気を付けください。

視力検査の結果から



左のグラフは、本校で実施した視力検査の結果です。学年が上がるにつれて、B以下の割合が多くなっていることがわかります。「視力低下＝近視」と考えがちですが、視力が下がる原因は、近視だけではなく、遠視や乱視、目のケガや眼疾患、アレルギー症状などで一時的に低下したなど様々な理由が考えられます。

また、視力は、その日の天候、明るさ、体調や寝不足などによっても変わります。視力が下がりましたら、めがねが必要かどうか、治療が必要なのかどうかを眼科にご相談ください。

※視力検査の結果のお知らせは、B以下のお子さんのみお渡し済みです。

ゲームやパソコンなどをするなら…ルールを決めましょう。

●ゲームやパソコンなどをする時間を決める。 一日 () 分間

●夜 () 時以降は、ゲームやパソコンなどをしない。

※ネット帰宅時刻(友だちとネットやメール、電話などで通信することを終了する時刻)の目安は19時です。

●ゲームやパソコンなどをしない日をつくる。 () 曜日と () 曜日

●暗い部屋や悪い姿勢でしない。



☀️ 🧢 熱中症を予防しよう! ☀️ 🧢

夏は熱中症が最も多くなる季節です。子どもは大人に比べて体温の調節機能が未発達であることや、背が低い分大人よりも地表からの照り返しの影響を受けやすいことなどから、暑さに弱く熱中症になりやすいと言えます。水分・塩分の補給など、熱中症予防について特に気を付ける必要があります。

予防のポイント



水分をとる

喉が渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切です。運動等で汗が多いときには塩分も補給しましょう。



バランスよく食べよう

運動時は、発汗による脱水量を十分に回復することができません。その後の食事・水分摂取によって翌朝までに回復させる必要があります。



汗をかく習慣をつける

いつもクーラーの効いた部屋にいて汗をかかずにいると、暑さに弱くなります。適度に運動し、暑さに強い身体をつくりましょう。



日陰や涼しいところで休憩をする

外で遊んでいるとき、運動しているときは、30分に1回休憩します。めまい、吐き気など、少しでも体調の変化を感じたときは、無理をせず、休みましょう。

応急手当

冷房の効いた室内や風通しの良い日陰に移動する

うちわであおぐのも効果的です



できるだけ早く冷やす

首やわき、足の付け根など、太い血管が通っているところを冷やします。

水分、塩分を補給する

吐き気がある場合や、意識が朦朧としているときなどは無理に飲む必要はありません。

