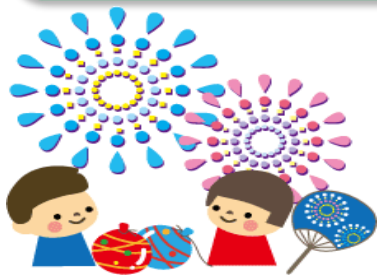


ほけんだより

伏古北小学校
第 4 号
令和 6 年 7 月 25 日



いよいよ待ちに待った夏休みが始まります。
暑さに負けず、規則正しく、安全な生活に心がけてく
ださい。夏休みは、いろいろなことに挑戦できる良い
機会です。そして、夏休みしかできないいろいろな体験
をして、充実した毎日を過ごしてください。



ねっちゅうしょう 熱中症がおこりやすい日



きおん たか ひざ つよ
気温が高く、日差しが強い



しつど たか
湿度が高い



きゅう あつ
急に暑くなった

ねっちゅうしょう 熱中症かもしれない症状



めまい、顔のほてり



だるさ、吐き気



きんにく
筋肉のけいれん



たいおん たか
体温が高い

こんな時はがまんしないで、お家の人や先生、友達など近くにいる人に伝えましょう。

きそくただ せいかつ 規則正しい生活を! (あつ ま からだ つく (暑さに負けない体を作る)

たいせつなのは「すいみん」!!



○なかなか寝つけない ○寝起きがわるい ○居眠りをする ○体調不良になりやすい

☆ぐっすりねむるコツは「朝」にある

★朝は同じ時間に起きる

→早くねむっても朝起きる時間が同じなら生活リズムはくずれません。

★朝起きて太陽の光をあびる。

→14~16時間後には自然とねむくなります

★朝ごはんを食べる

→昼間の活動エネルギーになるだけでなく、体内時計もリセットされ、生活リズムが整います。



ねむるといいことたくさん!

- ◎つかれがとれる
- ◎体が成長する
- ◎勉強やスポーツなど、脳と体で学習したことが記憶される。
- ◎いやなことを忘れる



おうちのさたへ



健康診断に関するお知らせ

保護者の皆様に御協力いただき、1学期の健康診断はすべて終了しました。健康診断結果から、医療機関でのくわしい検査や治療が必要とされたお子さんには「検診結果のお知らせ」をお渡ししています。すでに受診結果連絡票を提出してくださった御家庭もありますが、まだの場合は夏休みを利用するなどして受診されることをおすすめします。受診した結果、学校で配慮が必要なこと等があれば、お知らせください。

なお、2学期には心臓検診(1年生)を予定しています。

夜の9時には寝るようにしよう
水分補給も忘れずに

