

# ほ(す)んだ(よ)り

令和4年7月4日  
半田小学校  
保健室

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日なのだそう。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よくがんばった。えらいぞ自分!」とほめてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

## お家の人と一緒に読んでね! 生活チャレンジ週間お世話になりました!

各学年の課題(7日間で、守れたのが3日以下の項目で特に多かったもの)

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
起きる時間	寝る時間	寝る時間 メディアの時間	メディアの時間	寝る時間	寝る時間

### 【児童の気づきコメント】

~コメントを一部紹介します~

2年

・休みの日のテレビや動画の時間が守れなかったので、次は守りたいです。

3年

・何回か時間は守れなかったけど、チャレンジ週間は楽しかったです。

4年

・ゲームの時間を守れなかったから、次からは頑張る!

5年

・睡眠時間のところが1週間全部〇がついていて、よくがんばったなあ自分でも思いました。

6年

・いつもより、メディアの時間の使用時間が減っていたのでうれしい。



### 【保護者からのコメント】



1年

・目標を守るようにお母さんも一緒にがんばるね。1週間がんばって決めた目標をちゃんと守れてすごいね。平日テレビを消すといっぱいお話できて、楽しいね。これからも続けていこうね。

2年

・言われなくてできることがふえたね。早寝・早起きの習慣がついたね。テレビやゲームもあと少し! これからもがんばってみようね。習慣って大切だってことがわかってよかったね。

3年

・TVや動画みる時、時間内に終わるようがんばっていたね。また、お兄ちゃんと元気に外で体を動かして遊んでいたね。これからも規則正しい生活、運動をして元気に過ごしましょう。

4年

・メディアの時間は、休みの日以外自分で気をつけられたね。睡眠時間も自分で考えて行動できるように頑張ろう。

5年

・一日をふり返り、きちんと毎日記入もできました。すばらしい!!

6年

・テレビ、動画の視聴の時間が長いときがありました。その分、外で体を動かすことが少ないように思います。もっと外で体を動かして遊んでほしいです。

よくがんばりました

ご協力ありがとうございました。

## 7月のほけんもくひょう

夏を元気に過ごしましょう

熱中症にならないために

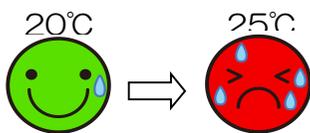
熱中症

気温の高い日



熱中症になりやすい時期

急に気温が高くなった日



特に気温が35°C以上の場合は、すぐに体が高温になります。激しい運動はやめましょう。

気温が急に高くなった(5°C以上の日)も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすい。

## 熱中症予防のワンポイント

「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切...誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mlとされています。一般的な500ml入りペットボトルの半分くらいの量ですね。



それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



《保護者の方へ お知らせ》

熱中症対策のため、塩分チャージを配布する時があります。食べてはいけない場合などありましたら、担任または養護教諭にお申し出ください。

