

7がつ ぼけんだよ！

R4. 7. 1
藍畑小学校
保健室

今年とは異例の早さで梅雨が明け、6月とは思えないほど暑い日が続きました。体が暑さに慣れていないため、例年以上に熱中症にならないよう、注意が必要です。熱中症予防にも、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。

7月の保健行事

4日(月) 2校時 歯科指導 6年生
6日(水)～10日(日) 生活リズムチェック週間

夏休みに
向けて、規則
正しい生活習
慣を身につけ
おきましょう

生活リズムチェックを実施します

本校では、年に2回、生活リズムチェックを実施しています。第1回目は、7月6日から7月10日までの休日を含む5日間について、起床時刻・朝食・読書・メディア機器の利用・就寝時刻の5項目を記録します。

学校全体の生活習慣の現状を把握するとともに、個々の健康課題についても解決に向けた取組の参考にしていきたいと思います。なお、1～3年生については、保護者の方と一緒にチェックをしていただきたいと思っています。ご協力よろしくお願ひいたします。生活リズムチェックの用紙は後日配布します。(7月11日(月)に回収します)



夏を元気にすごそう



なかよしタイムとハッピータイムに暑さ指数を測り、全校へ放送でお知らせします。

暑さ指数

31.6℃
気温 37.8℃
湿度 44.7%

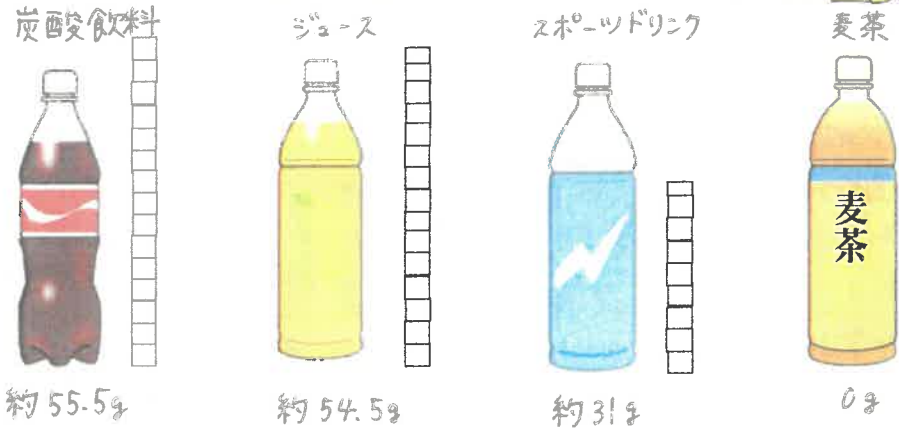


児童玄関と職員室前に掲示をします。

急に暑くなったため、6月中旬頃より、保健委員会では暑さ指数を測り、います。暑さ指数が31℃以上になると、外遊びは中止になります。(6月もすでに31℃以上の日がありました。)

ジュースを飲みすぎているませんか

ペットボトル1本にこれだけの砂糖が入っています



WHOでは、1日にとれる砂糖の量は25g未満としています。熱中症を防ぐためには水分補給が大切ですが、砂糖がたくさん入った飲み物を水代わりに飲んでいると、糖分のとりすぎになります。普段の水分補給は水やお茶にしましょう。(大量に汗をかくような時はスポーツドリンクなどで塩分をとることも大切です。)

※急に暑くなったため、お昼前には水筒の中が空になってしまう児童もいるようです。水筒の大きさ等、お子様に確認していただけたらと思います。