

生比奈小学校 2025年7月16日

毎日暑い日が続きましたね。そんな中、学校生活がんばりました！いよいよ夏休みです。長い夏休みも生活習慣を整えて、熱中症などにならないように気を付けて生活をしましょう。

熱中症の原因は
3つの不足！

睡眠不足
睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足
夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足
運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

脱水症チェック

覚えておこう

手の甲の皮膚をつまんでみる

爪をぐっと指で押してみる

どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり！

保護者のみなさまへ 定期健康診断の結果について

「定期健康診断」お世話になりました。「定期健康診断結果のお知らせ」、「身長・体重成長曲線」、「健康なからだづくりのために」のプリントをお渡ししています。結果のお知らせの中で、眼科・耳鼻科は対象学年児童と、抽出児童のみの検査となっています。抽出児童とは、保護者様に4月に記入していただいた、「保健調査票」から抽出させていただいていますのでお知りおきください。また、心電図は、1年生のみです。1年生と6年生の希望者が対象の色覚検査は、秋ごろ実施予定です。



夏休み「健康チェックカード」について

家の人に協力してもらいましょう。

長い夏休み中もみなさんがきそく正しい生活をして、元気に過ごせるように「健康チェックカード」を保健室からの宿題にします。次のことに気をつけて取り組んでください。

- 目標を決める！ これまでは、5つのこう目から自分にとってとくに大切だと思うものを1つ選んでいましたが、今回からは、「わたしの健康目標」を決めて取り組んでください。小さなことでも続けることで自分が健康になれる目標を決めましょう。
- 期間は、夏休みが始まった7月の最初の7日間と8月の夏休み最後の7日間です。
- 5つのこう目の自分の生活にあてはまるポイントを記入していきます。「健康ポイント」がたくさんたまるようにチャレンジしましょう。
- 「メディア」とは、パソコン・スマホ・タブレット・テレビを使ってゲームをしたり、動画をみたり、SNSをしたりすることです。（家族で見るテレビは入りません）今回から、使う時間を家の人と相談してください。自分に取って〇時間以内なら2ポイントつけてもいいなと思う時間を考えて決めて、（ ）に数字を入れてください。3カ所あります。
- 9月1日の始業式には、学校に「健康チェックカード」を持って来てください。カードをなくさないようにして、取り組みましょう。提出を楽しみに待っています。

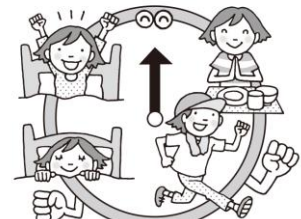
保護者のみなさまへ

夏休みの「健康チェックカード」へのご協力をお願いします。特に低学年は、一人で取り組むのが難しいと思います。この機会に、お子様の生活習慣について一緒に考えていただけたらと思います。また、「歯みがき」の項目に、「寝る前の仕上げみがき」があります。小学生のうちは保護者の仕上げみがきが大切だと言われています。フッ素入り歯みがき粉を使い、お口の健康と親子のよいスキンシップをぜひ、お願いします。

大切な「早ね・早起き・朝ごはん」！

きそく正しい生活リズムは、小学生の今からしっかりと習慣にしておくことが大切です。「朝ねぼう」はせずに、「早ね」をしてすいみん時間をたくさんとりましょう。どう過ごす、自分にとって健康に過ごせるか考えて、実行してほしいです。登校日に元気に会いましょう！

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう