

保健だより

令和6年7月23日 三条市立大浦小学校 保健室

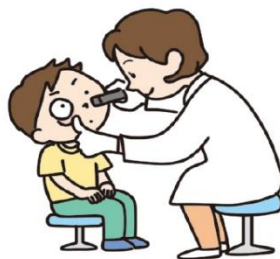
※ お家の方と一緒に読みましょう。

いよいよ、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まります。38日間の長い休みになります。ぜひ、普段はできないことにチャレンジして、たくさんの思い出を作ってください。自由な時間がたくさんあると思いますが、規則正しい生活をして、健康に過ごしましょう。

 **長い休みは、
元気になるチャンスです!**

治療・受診をすませよう!

健康診断で見つけた病気や異常は、時間がとりやすい休みのうちに検査・受診して治療しましょう。治療がすんだら学校へのお知らせもお忘れなく。



食生活をチェックしよう!

1日のエネルギー源「朝食」はもちろん、夏バテ予防に3食しっかり、栄養バランスよく食べましょう。甘いお菓子や冷たいおやつはひかえめに。



少しずつでも…早く寝よう!

いきなりはむずかしくても、今日はきのうより少し早く、明日はさらに早く…。休み中も少しずつでも早寝を続けて、毎日の早起きにつなげたいですね。

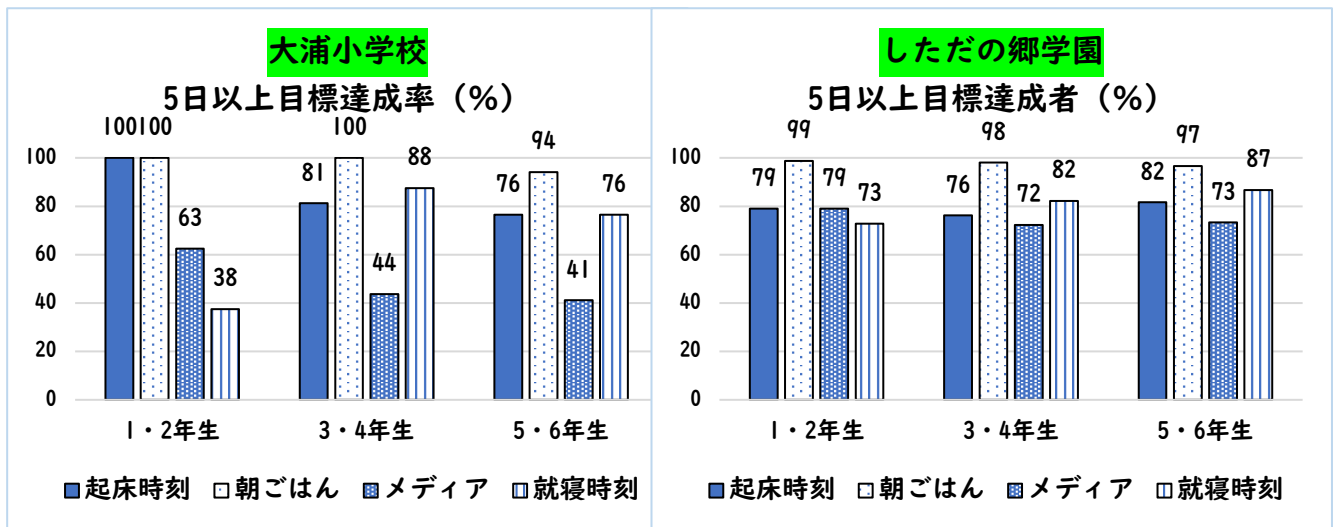


いきパワと生活習慣アンケートの結果をお知らせします

ただの郷学園では、5月下旬にいきいきパワーアップ週間と、6月下旬に生活習慣

アンケートを実施しました。その結果をお知らせします。

★★★第1回いきいきパワーアップ週間の結果★★★



大浦小学校が80%を超えたのは、1・2年生は起床時刻・朝ごはん、3・4年生は

起床時刻・朝ごはん・就寝時刻、5・6年生は朝ごはんでした。ただの郷学園と比較

すると大きく下回る結果もありました。1・2年生は就寝時刻、3～6年生はメディア

時間が、多くの児童が5日以上目標を達成で

きませんでした。第2回では、メディアを使用

する前や寝る前にタイマーをセットしたり、

保護者に声がけをお願いしたりするなど、

工夫して取り組んでほしいと思います。第2回

も頑張りましょう。

ただの郷学園目標

【生活のきまり】

就寝時刻

低学年 9時

中学年 9時30分

高学年 10時

起床時刻

6時30分まで

朝ごはん

毎日食べる

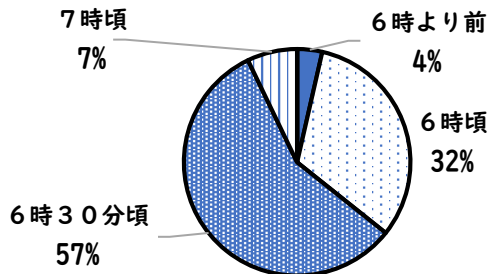
メディア時間

2時間

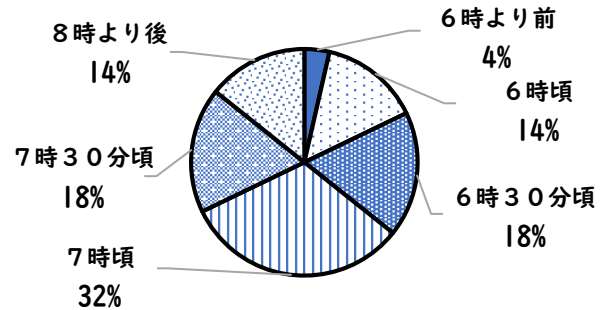


せいかつしゅうかん けっか
 ★☆☆☆☆生活習慣アンケートの結果★☆☆☆☆

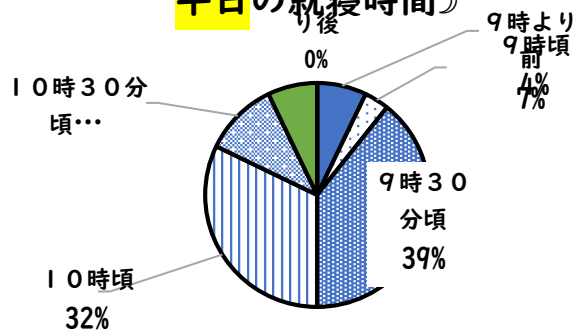
平日の起床時刻★



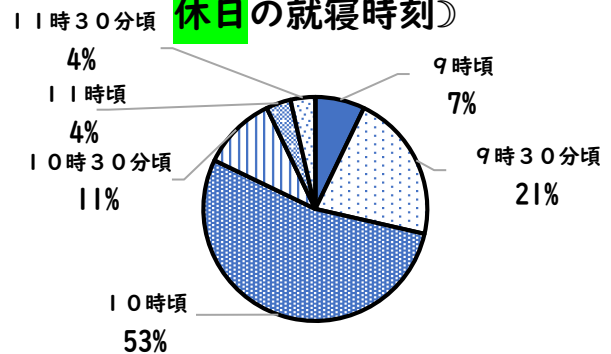
休日の起床時刻★



平日の就寝時刻



休日の就寝時刻

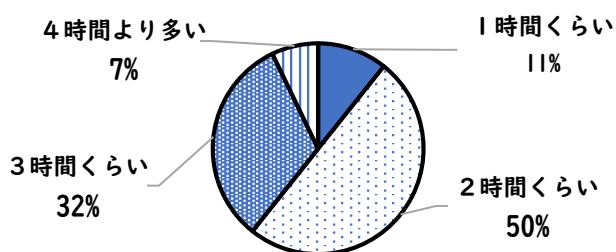


休日になると、平日より起きるのも寝るのも遅くなっている児童が多くいました。

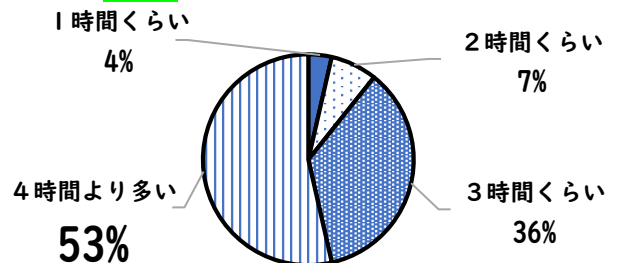
毎日同じ時間に起きたり寝たりすることで、規則正しい生活リズムになります。平日

休日関係なく、同じように生活してみましょう。

平日のメディア利用時間



休日のメディア利用時間



大浦小学校は2人に1人が、休日のメディア利用時間が4時間以上という結果でし

た。メディア優先の生活になっていませんか？家での生活をふり返ってみましょう。

ねっ ちゅうしょう

熱中症にならないために

ねっ ちゅうしょう

熱中症とは？

あつ 暑くしつ度が高いかんきょうや、スポーツ
かつどう 活動などであせをかきすぎて水分不足になっ
たり、体温が高くなったりして体にさまざま
しょうがい 障害が起こることを熱中症といいます。

ねっ ちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状にはめまい、筋肉のけいれん、
て あし 手足のしびれ、づつつ 頭痛、はき け 気、おう と 吐などが
あります。重症の場合には、意識がなくなり
いのち かか 命に関わることもあるので、注意が必要です。
こまめに水分を（はげしく運動したときは塩
ぶん 分も）とり、また運動中は定期的に休けいし
ねっ ちゅうしょう よ ぼう て、熱中症を予防するようにしましょう。

めまい、はき け 気

たいりょう 大量のあせ



ねっ ちゅうしょう おも しょうじょう 熱中症の主な症状：めまい、しっしん、
たいりょう 大量のあせ、はき け 気、おう と 吐、体温上し
う、部分的なけいれん、手足のしびれ、
づつつ けつあつてい か い しきしょうがい 頭痛、血圧低下、意識障害など

ねっ ちゅうしょう よ ぼう

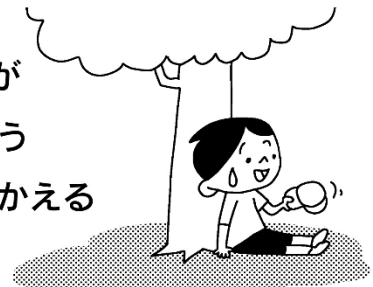
熱中症予防のために

すい ぶん えん ぶん 水分（塩分）
をとる



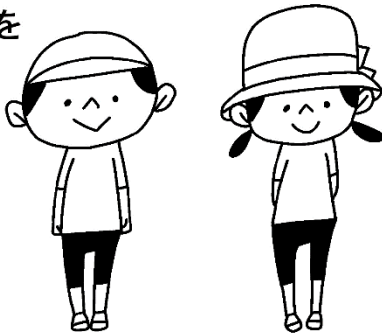
ぐ あい わる まえ 具合が悪くなる前に、こまめに水分をとることが
たいせつ 大切です。

き おん 気温・しつ度
たか 高いかんきょう
うん どう 運動をひかえる



き おん 気温・しつ度が高い場合は運動をひかえ、ひ
かげ やす かげで休みましょう。

ぼうしを
かぶる



ひ ざ つよ 日差しが強いときは、ぼうしをかぶりましょう。

くび 首などを
ひ 冷やす



ぬれたタオルを首に巻くと、よ ぼう 予防になります。

ねっ ちゅうしょう よ ぼう たの なつやす す 熱中症を予防して、楽しい夏休みを過ごしてくださいね☀