

# ほけなごもり 7月

天伯小学校  
令和5年度  
NO. 4  
7月4日（火）



<http://www.tovoh.ashi-c.ed.jp/tenpaku-e>

ねっちゅうしょう よぼう  
**熱中症を予防しよう！**

日に日に暑さが増してきて、熱中症が心配な季節になりました。気温や湿度が高い日は特に注意です。こまめな水分補給、帽子の着用を忘れずに行いましょう。また、規則正しい生活リズムで体調を整えることも、熱中症予防のひとつです。「早ね・早起き・朝ごはん！」を合言葉に、生活できるといいですね。



みなさんは、「水分不足」「睡眠不足」「運動不足」…心当たりはありませんか？これらの「〇〇不足」は、熱中症の危険があります。暑さ対策をして、熱中症に負けない強い体を作っていきましょう。

**すいぶんぶそく  
水分不足**

◎汗をかく分、こまめな水分補給をしよう！  
→夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給をしないといけません。ポイントは、のどが渇く前に飲むこと！外へ行くときは、水とうを忘れないようにしましょう。

**すいみんぶそく  
睡眠不足**

◎ぐっすり眠って、汗をかきやすい体になろう！  
→熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切です。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまうので、毎日十分な睡眠をとりましょう。

**うんどうぶそく  
運動不足**

◎軽い運動で、暑さに体を慣らそう！  
→毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動をしたときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですね。

## <保護者の方へ>

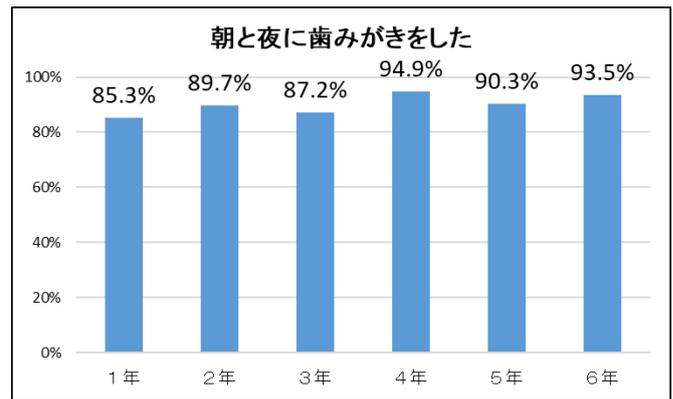
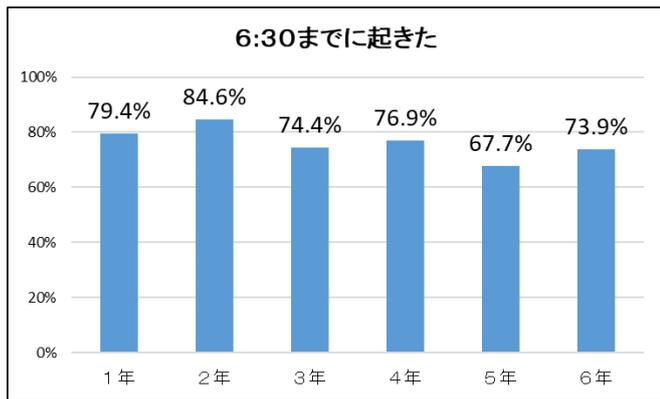
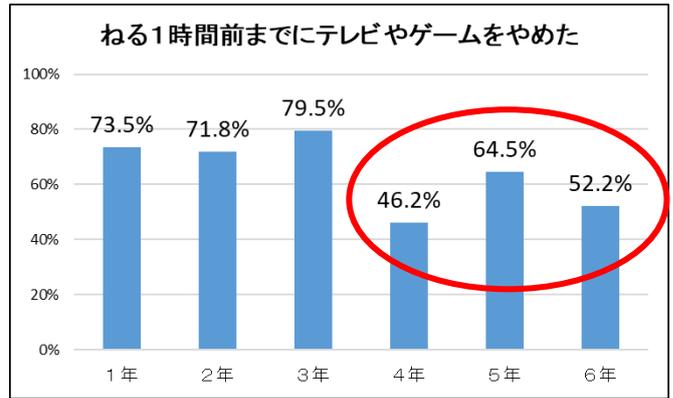
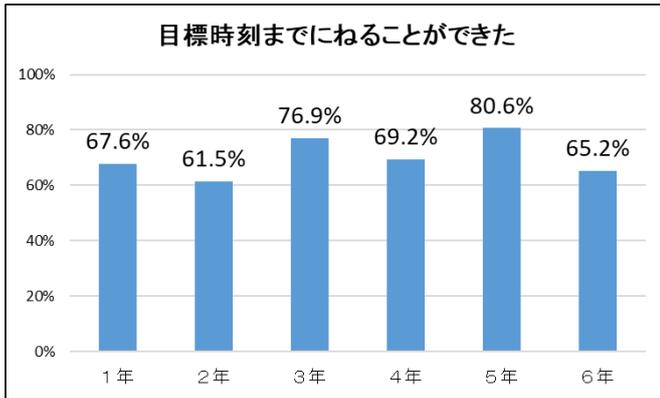
健康診断で異常のあった子に、治療のお知らせを配付しました。病院への受診をすすめた方は、報告書を提出してください。すでに通院しており経過観察中の場合は、保護者の方で記入していただいて構いません。受診がまだのご家庭につきましては、夏休み期間を利用してぜひ受診をお願いします。



# 5月「わたしの健康観察」の結果です

5月のゴールデンウィーク明けに行った、生活点検「わたしの健康観察」の集計結果をお知らせします。5日間のうち、3日間「O」がかった子の割合を表しています。

夏休みもメディアの使い方に気をつけて生活しましょう。夏休み中は、「ノーメディアDAY」の点検は行いませんが、自分から進んでノーメディアに挑戦できるといいですね。



朝晩の歯みがきは、どの学年もよくできていました。すばらしいです！  
しかし、特に高学年で、寝る前のアウトメディアの結果が悪かったです。  
早めにメディアをやめて、目を休ませてあげられるといいですね。



みんなが生活点検に書いてくれた「プチハッピー」を紹介しします。みんなのハッピーを読んでいて、先生も幸せな気持ちになりました。ハッピーなことがあると、心が元気になります。何気ない毎日の中に、小さな幸せがあふれていますよ。ぜひ探してみてくださいね☺

そうじをきれいに  
やることができた

サッカーでゴールを  
決めることができて  
うれしかった

調理実習で料理を  
うまく作ることが  
できた

家でせんとく物の  
お手伝いをした

