

ほけんだより 7月

令和6年7月1日
高向小 ほけんしつ
おうちの方と読もう



ジメジメとした暑さが続いています。「早寝・早起き・朝ごはん」で暑さに負けない体をつくりましょう。また、みなさんの水筒を見ていると、「足りないのでは…?」と思うことがあります。熱中症になっては大変です。大きめの水筒または水筒を2本持ってくるといいですね。

1学期も残り1か月、楽しく元気に過ごしましょう!



暑い夏を元気に乗り切るためのポイント



こまめに水分補給
のどがかわいた時には、すでに体の中の水分がかなり足りていない状態です。「のどがかわく前に」「少しずつこまめに」水分をとることが大切です。

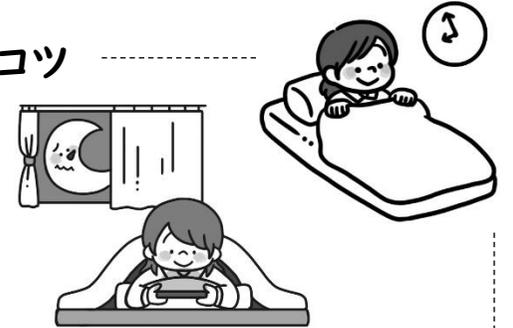
紫外線対策
紫外線をたくさんあびると、将来皮膚や目の病気になるリスクが高くなります。登下校や外遊びの際は、帽子をかぶって紫外線から身を守りましょう。



冷房で温度を調節
暑くてムシムシした日には、室内にいても熱中症になることがあります。しかし、冷えたすぎた部屋に長い時間いると、暑い外に出たときに温度の変化に体がついていけず、体がしんどくなったり頭が痛くなったりすることがあります。設定温度は26~28℃を目安にしましょう。

7月1日(月)~7月7日(日) Good入眠ingを行います!
先週火曜日の朝会でお話しましたが、今年もGood入眠ingを行います。Goodな入眠を目指して一週間頑張りましょう!

上手に睡眠をとるコツ



- 十分な睡眠時間を確保する**
目安: 1~4年生...10時間、5・6年生...9時間
- 毎朝同じ時間に起きて、太陽の光をあびる**
毎朝同じ時間に起きて朝日をあびることで、体内時計(1日の活動リズム)が整います。体内時計が整うと、夜の寝付きがよくなりますよ!
- 昼間に体を動かす**
体を動かすことで、心地よく疲れて、夜早く眠りにつくことができます。休み時間は積極的に外遊びしましょう!
- 夜は光をOFFに**
夜にスマホやゲームなどの明るい光を浴びると、脳が昼間と勘違いしてしまい、なかなか眠りにつけません。「メディアのルール」(使用時間など)をおうちの方と決めましょう。



保護者の方へ

- 健康診断結果をお返します**
後日、1学期に行った健康診断の結果をお返します。お子さまと体の成長や健康について話すきっかけにさせていただけるとありがたいです。
- Good入眠ingへのご協力お願いいたします**
Good入眠ingを実施するにあたり、お子さまへのお声がけ等、多くのところでご協力いただくことになると思います。成長期のお子さまが望ましい生活習慣を身につけられるよう、大切な学びの1週間にしたいと思います。よろしく願いいたします。