

# ほけんだより

れいわ ねん がつ  
令和6年7月

はいだしょうがっこう ほけんしつ  
林田小学校 保健室

きおん しつど たか ねちゅうしょう しんぱい じき  
気温や湿度が高く、熱中症が心配な時期になりました。早ね、早起き、朝ごはんを暑さに負けない強い体を作りましょう。

## ねちゅうしょう き 熱中症に気をつけよう

### こまめに水分をとる

すいぶんほきゅう  
こまめに水分補給をしましょう。休み時間のたびにの飲むようにしましょう。



### ぼうしをかぶる

ちよくしゃ  
ぼうしをかぶることで、直射日光から頭を守り、頭の温度が上がるのを防ぎます。



### たいちよう わる むり 体調が悪いときは無理をしない

うんどう  
体調が悪いときの運動や外遊びはひかえましょう。こまめに休けいをとることも大切です。



### きそくただい せいかつ ちようしよく 規則正しい生活(朝食・すいみん)

あさ ごぜんちゆう  
朝ごはんは午前中のエネルギー源です。すいみんはつかれた体を回復させる働きがあります。



## ねちゅうしょうけいかい 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートについて

あつ しすう いじょう よそう ひ ねちゅうしょうけいかい ぜんじつ じ どうじつあさ5  
暑さ指数が 33以上になると予想される日は熱中症警戒アラート(前日17時または当日朝5時頃の1日2回発表)、暑さ指数が 35以上の日は熱中症特別警戒アラート(前日の午後2時発表)が出されます。外出する前にお家の人と確認しましょう。

### で アラートが出たら…

- 室内でエアコンがきいたすずしい場所です。すずしい環境以外では、原則運動はしない。
- こまめな休けい・水分補給を必ずする。

くわしくは熱中症予防情報サイトへ

[https://www.wbgt.env.go.jp/about\\_special\\_alert.php](https://www.wbgt.env.go.jp/about_special_alert.php)



たの なつやす  
楽しい夏休みにするために次のことに気をつけて、2学期に元気に会いましょう。

## つか かた き スマホ・ゲームの使い方に気をつけよう

スマホやゲームを使いすぎないように、家でルールを決めましょう。トラブルに巻きこまれないためにも、悪口を書きこんだり、写真をのせたりするのはやめましょう。

## しよく た 3食きちんと食べよう

あさ ひる ばん しよく た  
朝・昼・晩と3食のご飯をきちんと食べましょう。

おかしを食べすぎやジュースの飲みすぎにも気をつけましょう。



## はや はやお こころ 早ね・早起きを心がけよう

学校がないので、夜ふかしをしまいがちです。みなさんの成長や疲れをとるためにはすいみんが欠かせません。なるべく学校の日と同じ時間にねて、起きるようにしましょう。



## お家の方へ(お願い)

## 夏休みは治療のチャンス!

健康診断のあとにもらった「受診のおすすめ」(内科、歯科、眼科、耳鼻科)がそのままになっていませんか。夏休みのうちにぜひ治療をお願いします。

林田小では、むし歯の治療率が低く、現在**57.9%**です。むし歯の治療がまだのお子様には、個人懇談の際に再度「受診のおすすめ」をお渡しします。

治療に行かれたら、受診結果を記入していただいた「受診のおすすめ」を学校までご提出ください。

