

保健だより

7 がつ 月

令和6年7月16日
高浜市立高取小学校

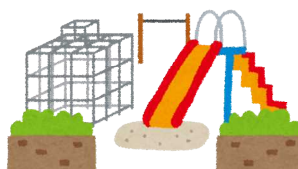
もうすぐ夏休みが始まります。健康や安全に気をつけながら、楽しく過ごしてください。9月に、再びみなさんの元気な笑顔を見られることを楽しみにしています。



夏休みも生活リズムを大切に過ごしましょう

夏休みのような長い休みは、生活リズムが乱れやすくなります。特に、寝る時間が遅い日が続くと、早く寝ることがつらくなり、「朝起きられない」ことにつながります。夜更かしを続けてしまう人は、早く寝るためにどのような工夫ができるかを考えてみてください。

夏休みも規則正しい生活リズムで過ごすために



夜更かしをしないために、おうちの人と、テレビやゲームをするときのルールを決めましょう。テレビやゲームをする時間を守るために、タイマーなどを活用することもおすすめです。

夜にぐっすり眠るためには、昼間に適度に体を動かすことも大切です。熱中症にならないために、運動するときは、曇りの日や涼しい時間を選ぶなどの工夫をしましょう。家でお手伝いをして、ちょっと体を動かすことも、できるとすてきですね。

保護者のみなさまへ



第1回「生活リズム週間」のご協力をありがとうございました

6月11日（火）から実施しました、『生活リズム週間』へのご協力をありがとうございました。期間中、目標就寝時刻の達成に向けたチャレンジ項目として、「宿題がおわったら、明日の準備をしよう」を意識できた子が多かったです。ご家庭での、ご協力に感謝いたします。

9月に、第2回を実施予定です。夏休み明けの生活リズムを見直す機会として、引き続きご協力をお願いいたします。

「定期健康診断の記録」を配付します

懇談会の際などに、配付します。前期に実施した、健康診断の結果のまとめが記載されていますので、ご覧ください。

お子さまの体調のことで、気になることがありましたら、夏休みを利用して受診されることをお勧めします。

定期健康診断の記録 (4~6月)	
姓 名	氏名
身 高 (cm)	
体 重 (kg)	
脈 率 (bpm)	
血 圧 (mmHg)	
視 力 (右)	
視 力 (左)	
聴 力 (右)	
聴 力 (左)	
歯 科 検 査	
眼 科 検 査	
心 電 図 検 査	
胸 部 透 視 検 査	
腸 胃 透 視 検 査	
婦 科 検 査	
尿 検 査	
便 検 査	
その他検査項目	
心 電 図	
胸 透	
腸 胃 透	
婦 科	
尿 検	
便 検	
その他検査項目	

ねっちゅうしょう き 熱中症に気をつけましょう



7月に入り、気温がとて高くなりました。熱中症を予防するために、自分にできることを考えて過ごしましょう。また、暑さで体が疲れやすくなるので、早めに布団に入り、体を休めることも大切にしてくださいね。

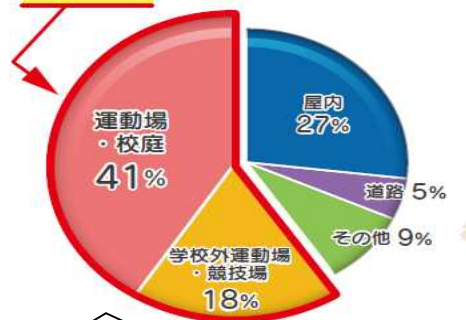
学校で熱中症になった人数 (全国の保育所や学校)



8月は、熱中症になった人が1番多くなります。

熱中症になりやすい場所 (全国の保育所や学校)

令和3年度に起きた熱中症のうち、約60%が運動場で起きています。



約30%の人は、室内で熱中症になっています。室内にいても、こまめに水分補給しましょう。

熱中症予防のためにできること

環境条件に応じた運動や水分補給を行うこと
(暑い日の運動はなるべく涼しい時間にする、こまめに水分補給をする など)



暑さに少しずつ慣らしていくこと



個人の条件を考慮すること
(体力に自信のない人や、暑さに慣れていない人は、特に水分補給や休憩を心がける)



服装に気をつけること
(帽子をかぶる、風通しのよい服装をするなど)



具合が悪くなったときは、早めに運動を中止し、必要な処置をすること
(涼しい場所に行く、周りの大人に伝えるなど)

