

ほけんだより

がつ 6月28日 ちちごう 号

あつ ま からだ つく 暑さに負けない体を作しましょう！

あつ あつ した あつ ひ つつ
蒸し蒸しとした暑い日が続いています。
まいにち みなさんは元気に過ごしていますか？
この梅雨が明けたら、いよいよ夏本番です。
そして、みなさんが待ちに待った夏休みが
やってきます。
みんなで元気に夏休みを迎えることができ
るように、暑さに負けないたくましい体
を作しましょう。



夏を健康に過ごす
保健目標

健康と安全に気を付けよう
安全目標

あつ なつ の き
暑い夏を乗り切るには・・・

なつバテにちゅういたいせつが大切です

暑さに負けないための9か条を教えます！

- な** んどもこまめに水分補給
- つ** めたいたべものやのみものにかたよらず
- バ** ランスよくなんでも食べよう
- テ** レビやゲームは時間を決めて
- に** っちゅう（日中）は外で元気に遊ぼう
- ち** ょうしょく（朝食）は毎日必ず食べよう
- ゆ** ぶねにゆっくりつかって疲れをとろう
- う** わぎ1枚を持ち歩き。エアコンの効きすぎに対応しよう
- い** つも早起きで今日も元気！

なぜ、ゲーム・パソコンがいけないの？

ゲーム・パソコンを使いすぎると・・・

からだ おお えいきょう あた
体に大きな影響を与えます

つかいすぎると、どうなるの？
～からだへのえいきょう～

- ①「ストレートネック」で肩こり・頭痛**

 良くない姿勢のままかたまってしまって、首や肩、腕のいたみ、頭痛などが起こります
- ②体力・運動能力の低下**

 体を動かす時間がへる 体力がなくなる 走ることが苦手
- ③生活習慣の乱れ**

 寝る時刻が遅くなる よく眠れない 授業に集中できない

かなら 必ずゲーム・パソコンを使う時間は、おうちのひと

に相談して決めましょう。

新型しんがたコロナウイルス感染かんせんしょう症しょう予防よぼうの中なかでも

大切たいせつ！熱中ねっちゅうしょう症しょう予防よぼう！

新型しんがたコロナウイルス感染かんせんしょう症しょうの予防よぼうのため、

- 毎日まいにち、
 - ・「ねつ」を測はかる。
 - ・「マスク」をつける。

生活せいかつが続つづいています。

しかし、体育たいいくの授業じゅぎょうの時にマスクをつけていて、熱ねつがこもり暑あつくなることがあります。

その時ときは、マスクを「少しはなす・ずらす・はずす」



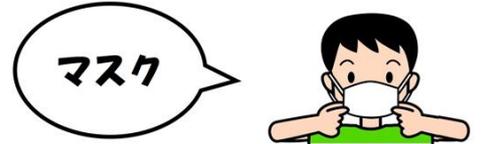
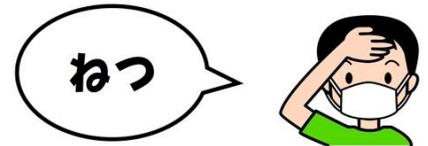
のようたいおうに、対応たいおうしましょう。

マスクをはずした時ときは、友達ともだちとの距離きょりを十分じゅうぶんとりましょう。

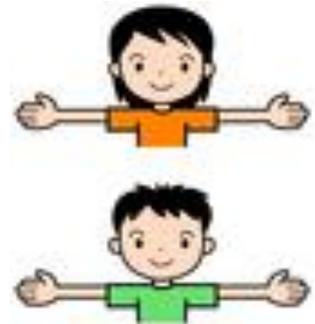
また、会話かいわは少しすこひかえめにしましょう。



「**いってきます**」のその前まえに



＜十分じゅうぶんな友達ともだちとの距離きょり＞



登下校とうげこうの時ときは、日傘ひがさで光ひかりを遮さえぎることは熱中ねっちゅうしょう症しょう予防よぼうに

効果こうか的てきです。しかし、熱ねつがこもり暑あつくなった時ときは、マスクを

はずし友達ともだちとの距離きょりを十分じゅうぶんとりましょう。

お家の方へ～生活習慣の振り返りをお願いします～

7月から、長期にわたる夏季休業に入ります。コロナ禍における長期にわたる休みは、家庭で過ごす時間も長くなり、テレビ・ゲーム・パソコンなどの視聴時間も長くなり、運動不足にもなりがちです。夏季休業前に、学校より「生活習慣チェックカード」を配付します。この機会を利用して、ご家庭でテレビ・ゲーム・パソコンなどの視聴時間についてお子さんと話し合い、普段の生活習慣の振り返りをさせていただきますよう、よろしくお願いします。