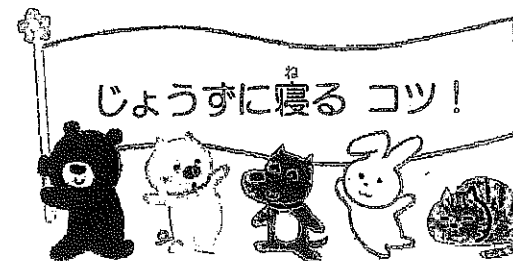
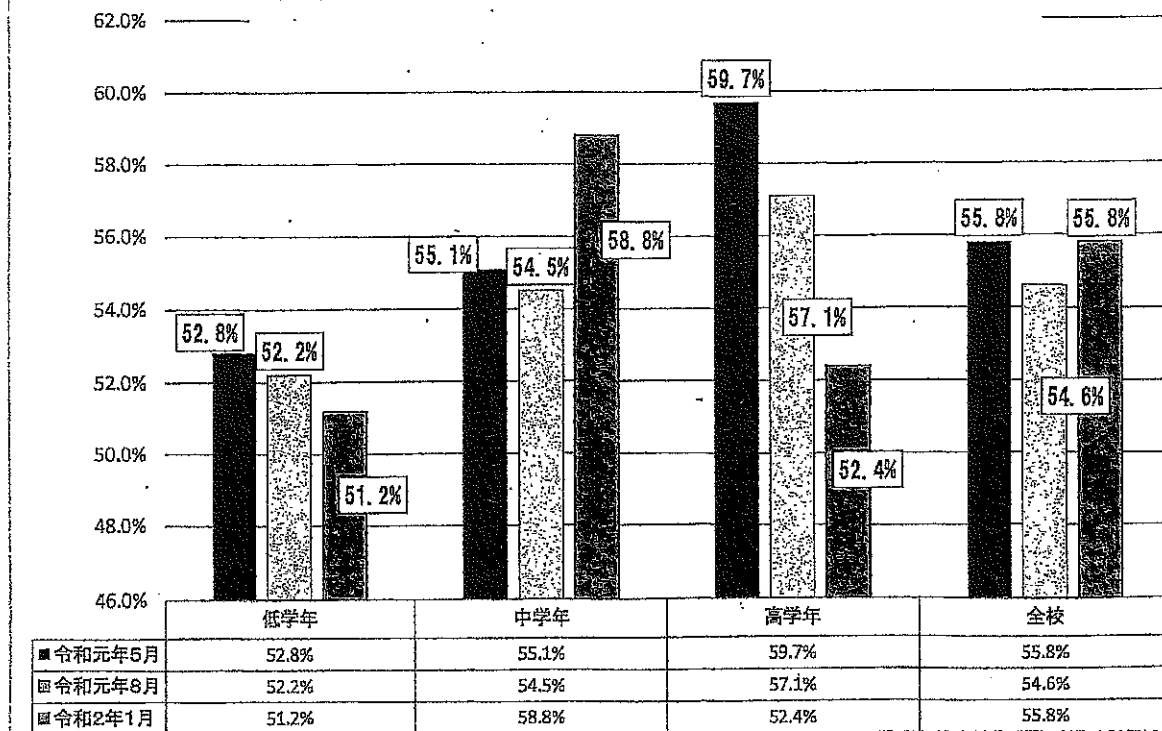


ほけんだより ~保護者の方へ~

6/15(月)~26(金)まで 生活みなおし週間です。

3ヶ月の休校があけ、子どもたちが学校にもどってきました。保健室の前には、自分で生活チェックができるようにチェック表を掲示しています。子どもたちは自分でチェックしながら、「今日はもう少し早くおねないよなあ」とか「わたしは元気だし大丈夫」と、今のようすを話してくれています。この機会にご家庭でも子どもたちと今の生活のようすを話してみてください。マスクの着用など、ご協力ありがとうございます。引き続きご協力いただきますよう、よろしくお祈り致します。

令和元年度 生活みなおし週間結果



部屋をすこし暗くしよう!



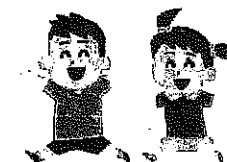
オレンジ色などのやさしい光を少しつけてもいいよ。
スマートフォンや携帯電話、ゲーム、テレビは光が強すぎて、寝ることを邪魔してしまうよ。



朝からお昼の間の明るい時間に体を動かそう!



太陽の光をしっかりとあびておくと
夜になってねむくなりやすいよ。



毎日同じ時間にごはんを食べよう!



朝・昼・晩のごはんを毎日同じぐらいの時間に食べると
夜はねむりやすくなるんだ。



寝る前はゆっくりすごして



寝る前まで遊んでいるとなかなかねれなくなっちゃうよ。
寝る前はゆっくりと過ごして、寝る準備をしよう。



ほけんだより

令和2年6月
京都市立小里小学校
校長 寶居 繁治

学校がはじまりました!

いよいよ、まちにまた学校がはじまりました。マスクとハンカチはもってきていますか? そして、てあらいとせきエチケットはできていますか? あたらしいせいかつスタイルであたらしいスタートをきりましょう。

熱中症になりやすい時季

気温が高い日

特に気温が35度以上の場合は、すぐに体が高温になるため、運動は中止します。

湿度が高い日

急に気温が高くなった日

気温が急に高くなった(5°C以上上がった)日も、体が暑さに慣れていないため、熱中症を起こしやすくなります。

熱中症になりやすい人

体調が悪い人(熱がある、下痢をした)

睡眠不足の人

「夏ばて」の人

普段、冷房の効いた部屋で過ごしていて、体が暑さに慣れていない人

肥満の人

熱中症にならないためにできること

あつなってきましたね。あついな中でマスクをつけるときは注意が必要です。外では、人と十分なきより(2m以上)をあけられるときは、マスクをはずして休けいするようにしましょう。学校では時間を決めて、休けい時間には水分をとるようにしましょう。

熱中症予防のポイント

ポイント①
こまめに水分をとる

水 または ひげ茶

こまめに涼しい場所で休憩をとり、水分をとりましょう。

ポイント②
食事をしっかりとる

朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、塩分を補給しましょう。

ポイント①
時間を決めて「休憩」「水分補給」

休憩の目安
最低20~30分
に1回

水でぬらして冷やしたタオル

時間を決めて休憩をとって体を冷やし、こまめに少量ずつ水分をとります。

ポイント②
塩分を補給する(2時間以上運動する場合)

スポーツ飲料または塩あめなど

スポーツ飲料は、糖分も多く入っているため、一度にたくさん飲まないようにしましょう。

日常生活

運動時