

ほけんだより7が

令和6年7月
大野小学校・幼稚園保健だより
第5号

もうすぐ夏休み

じめじめ、むしむしと暑い日が続いていますね。この時期は室内にいるからといって安心はできません！室内でも熱中症に注意が必要です。室内で過ごすときもこまめに水分補給をしましょう。また、最近朝ごはんを食べずに登校し、体調が悪くなる人が増えています。暑さで食欲がない日もあるかもしれませんが、熱中症や体調不良の原因になるのでしっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

家の中で過ごす時間が増える夏休みですが、冷房の効きすぎは体に負担がかかり、体調をくずすことがあります。室温は下げすぎず、こまめに水分補給をして熱中症や夏バテに注意して過ごしましょう！

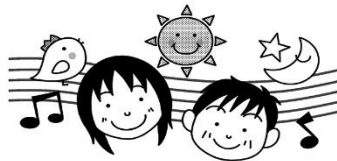


夏バテにならないように

しっかり水分補給



生活リズムをくずさない



ぬるくていいので 湯船につかる



しっかり睡眠



冷やし過ぎない



食事は栄養パーフェクトで



1年生と4年生の保護者のみなさんに お知らせとお願い



いつもお世話になっております。心電図検査の結果がきましたので、水色の封筒に入れてお渡ししました。再検査が必要な方はページの封筒も入っておりますので、早めの受診をよろしくお願いいたします。水色の封筒は学校で保管しますので、7月12日（金）までにご返却ください。

<4年生の保護者のみなさんへ>

小児生活習慣病予防健診の問診票を水色の封筒に同封しました。必要事項をご記入いただき、水色の封筒に入れて7月12日（金）までに学校へご提出をお願いいたします。

お家の方と一緒に読みましょう。

5・6年生 健康教室～メディア使用と食習慣を見直そう～

今年も福島市のいちかわクリニックより市川陽子先生を講師として呼びし、メディアが心身に及ぼす影響やメディアの望ましい使用の仕方について教えていただきました。

今年は夏休み前ということで、夏休みに向けて生活習慣の見直しや夏休みの過ごし方についてもお話いただきました。

スマホやタブレットは便利で私たちの生活に欠かせないものになっていますが、心身に及ぶ弊害も多々あります。大野小学校では、視力 1.0 未満の児童が増えています。また、長時間のメディア使用は視力の低下だけでなく、想像＝思いやる心や創造＝考える力の低下にも繋がります。お互いに気持ちよく学校生活を送るためにも大切な力です。5・6年生を対象に授業を行いました。全校児童のみなさんに知って欲しい内容です。授業で使用した資料を1階ホールに掲示しますので、授業参観などの際には是非ご覧ください。

これからも便利なメディアと上手に付き合っていくために、この夏休みに親子でもう一度、スマホ、ゲーム、タブレットの使用について見直すきっかけにいただけたらと思います。

