

ほけんだより 7月

梅雨が明け、セミが鳴き始め、夏らしく暑い天候になりましたね。暑さに体がなれていないと、熱中症や夏バテになりやすくなります。夏休みの間も健康や安全に気を付けて、元気に過ごしてくださいね。

楽しい夏休み! 出かけるときは...

熱中症・日焼け対策を
忘れずに!

- 帽子、水筒、日焼けどめ!
- 暑い時間帯はさけて出かけよう。



マスクも忘れずに!

行き先と帰る時間を
おうちの人に言う!

- たとえ近所や慣れた場所でも、出かける前に必ず伝えよう。



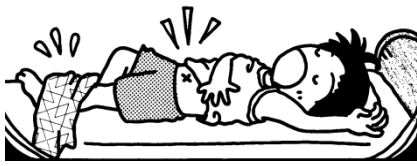
急な天気の変化に
気をくばる!

- 黒い雲、冷たい風は大雨・突風・雷のサイン。大きな建物に避難を。



健康について気をつけること

ねるときは、クーラーのタイマーを使ってね冷えしないように! 暑くてもお腹に1枚かけよう。



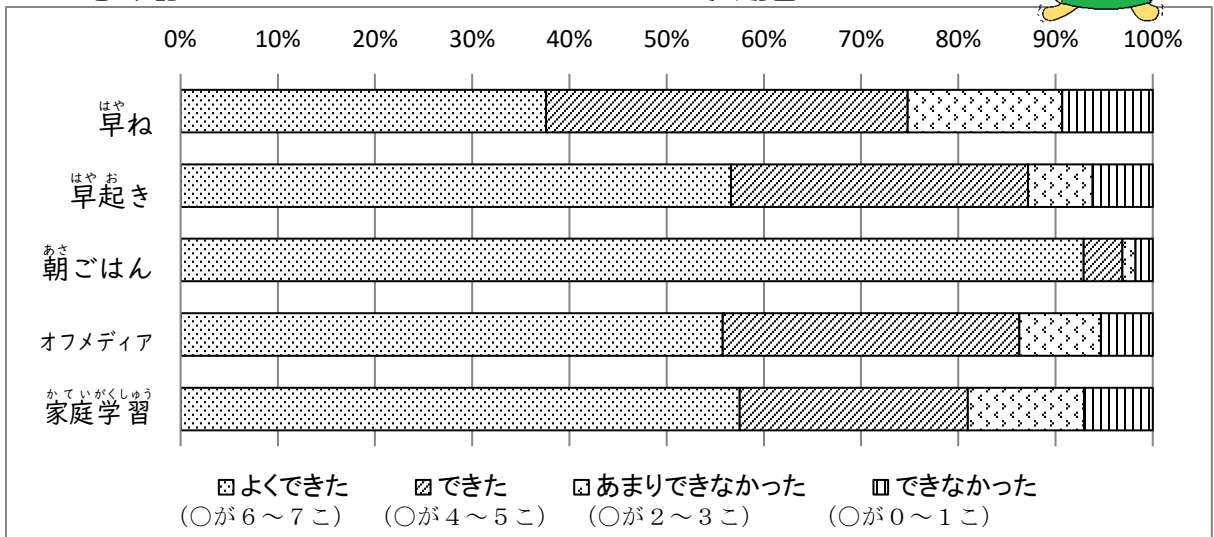
冷たいものの食べ過ぎ、飲み過ぎに注意! 胃腸の働きが弱くなって、お腹がいたくなります。



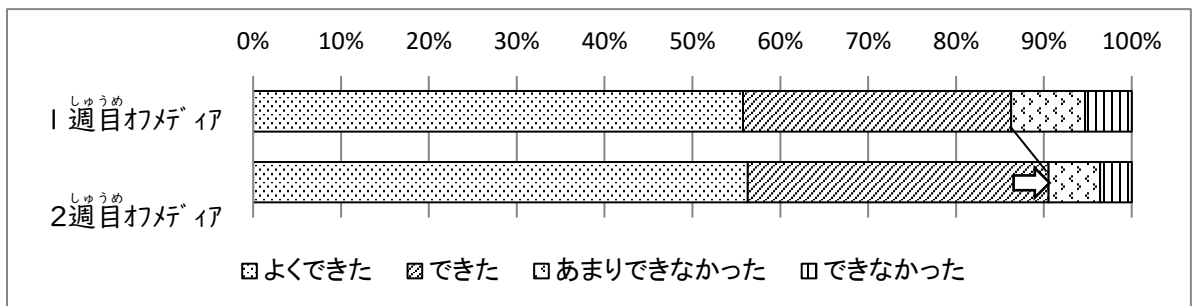
暑いとマスクが蒸れて、息がしにくくなったり、熱中症になりやすくなります。外で遊ぶときは2 m 以上はなれてマスクを外しましょう。



1学期チャレンジウィークを実施しました



6月にチャレンジウィークに2週間取り組みました。今回の結果から「早ね」が苦手な人が一番多く、次に「家庭学習」が苦手な人が多いことがわかりました。



これは、1週目のオフメディアと、2週目のオフメディアを比較したグラフです。2回目の方が、○がたくさんついた人が多かったです。

夏休みはメディアを長時間使ってしまいがちですが、規則正しい生活ができるように、自分をコントロールしてくださいね。

チャレンジの達人について



○がついた数と、オフメディアで選んだコースによって、ポイントがもらえます。

- ㊦ 2時間コース+5ポイント
- ㊧ 1時間コース+3ポイント
- ㊨ すいみんコース+5ポイント
- ㊩ 食事&勉強コース+3ポイント
- ㊪ オリジナルコースは、先生が見てポイントを決めます。

2人以上コースを選んだ場合は、2こなら+2ポイント、3こなら+4ポイント

1週目の達人は、49人でした！ 次は9月のチャレンジウィークでがんばろう！