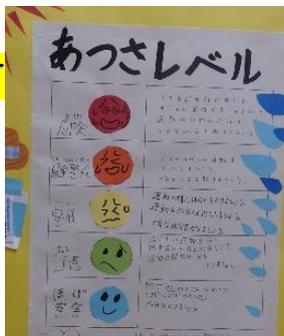




**児童保健委員会（5・6年生）が  
熱中症予防のお知らせをしています**

**☀あつさレベルポスター**

各教室に配布しています。  
お昼の放送と合わせて熱中症予防の  
参考にしてください。



**☀あつさレベル放送（給食時間）**

「今日の日かげの気温は……。  
運動場の気温は……。  
あつさレベルは……。  
生活で気をつけることは……。」



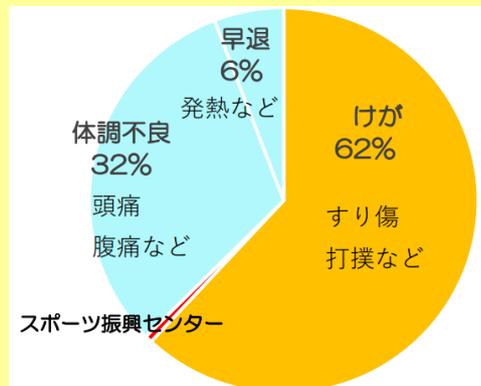
お昼休みの前に外の暑さをお知らせしています。

**☀夏休み中も熱中症に気をつけましょう**

- ① こまめに水分をとる。
- ② ぼうしをかぶる
- ③ 朝ごはんをしっかり食べる
- ④ すずしい服を着る
- ⑤ 早めに寝る
- ⑥ 体の調子が悪い時は無理をしない

**熱中症に  
気をつけよう**

**1学期 保健室来室理由割合**



たくさんの方が保健室を利用しました。

**けが**……スポーツ振興センター（医療機関受診）の申請をするけがは、昨年の1学期と比べると半数以下でした。保健室で手当てをした人数は、昨年より今年の方が多くなりました。

**体調不良**……体調不良の来室者数は、昨年度の1学期とほとんど同数でした。発熱で早退する人数は今年の方がぐんと少なかったです。昨年度は、年間を通じてコロナ感染症やインフルエンザなどが流行していましたが、今年の1学期は感染症が少なかったです。

**健康診断結果のお知らせについて**

1学期実施の定期健康診断結果は、あゆみと一緒に  
お渡しします。ご確認ください。

受診のおすすめをもらって、まだ受診していない人は、夏休み中に受診しましょう。夏休みは治療のチャンスです。

- ① 睡眠時刻を守る
- ② エアコンの温度を下げすぎない
- ③ ご飯をしっかり食べる
- ④ 適度な運動をする

**夏バテ**は体が暑さに対応できずにいろいろな不調が起った状態です。規則正しい日常生活で予防できます。夏を元気にすごしましょう。



**夏休み 元気アップチャレンジ**

夏休み期間中の生活点検をご家庭で取組んでください。『小野市の小学校 スマホ・タブレット PC・ゲーム等の情報機器使用の約束』を参考に、起床・就寝時刻やゲーム、ネットの時間の約束をお子様と一緒に決めてください。

夏休みは自由な時間がふえる分、生活リズムが乱れやすくなります。普段とはちがうトラブルが起きるかもしれません。夏休みの終わりには、おうちの人からのあたたかいメッセージをお願いいたします。



夏バテ知らずさん  
をめざして

夏休み明け、体も心も成長したみなさんと会えることを楽しみにしています。

