

ほけんだより 7月

令和5年7月 3日
座間市立座間小学校
校長 大谷 一

7月になりました。最近^{さいきん}は、暑い日^{あつ ひ}があったり、涼しい日^{すず ひ}があったり、雨が^{あめ}続いたり、晴れが^は続いたり^{つづ}と気温や湿度^{きおん しつど}の変化^{へんか}が激しく、体調^{たいちょう}をくずす人^{ひと}が増えて^ふいます。



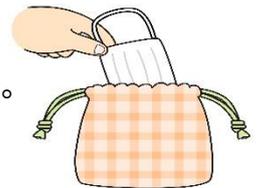
1学期^{がっき}のまとめ^{つぎ}となる月^{つき}です。体調^{たいちょうかんり}管理^{あつ}や暑さ^{たいさく}対策^すをしっかりと^{げんき}しながら元気に^す過ご^すしたいですね。

せきエチケット



発熱^{はつねつ}や風邪^{かぜ}症状^{しょうじょう}による欠席者^{けっせきしゃ}が増えて^ふいます。そして、1年1組^{ねん くみ}は、6月末^{がつまつ}に学級閉鎖^{がっきゅうへいさ}を行いました。校医^{おこな}さんのお話^{こうい}によると、気管支炎^{はなし}の症状^{きかんしえん}での受診^{しょうじょう}がかなり^{じゆしん}えているそうです。体調^{たいちょう}が悪い^{わる}時にはお休み^{とき}する。また、咳^{せき}がでた^{とき}時には、「せきエチケット」を忘れず^{わす}に行い^{おこな}ましょう。

マスクする^{じゆう}しないは自由^{じゆう}になりましたが、咳^{せき}が出る^で時にはマスク^{とき}をする。また、給食^{きゅうしょく}の際^{さい}のマスク^{きゅうしょくとうぼん}（給食当番^{ひと}の人^{きゅうしょく}や給食^{とき}をもらう^{とき}時）もしっかりと^しましようね。



座間小学校 学校保健目標



『早ね 早起き 朝ごはん しっかり噛んで 元気なざまっ子！』

令和5年度学校保健目標

『嫌いな食べ物の栄養を知り、好きな食べ物を1つでも増やそう』

座間小学校には、上^{うえ}にかいてある学校^{がっこう}の保健目標^{ほけん もくひょう}があります。そして、さらに1年間^{ねんかん}の今年^{ことし}の保健目標^{ほけん もくひょう}があります。学校^{がっこう}の保健目標^{もくひょう}である早寝^{はやね}・早起き^{はやお}する朝ごはん^{あさ}を食べ^たる しっかり噛む^かをしっかりと^しできるよう^{よう}にしましよう。

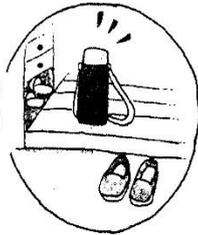
そして、今年^{ことし}の学校保健目標^{がっこうほけんもくひょう}である嫌いな食べ物^{きらいなもの}の栄養^{えいよう}を知^しって、好きな食べ物^{すなもの}を1つでも増や^たせるように^{もの}にしましよう。また、今年^{ことし}はクラス^{ほけん}での保健目標^{もくひょう}ではなく、ひとりひとり^{じぶん}が自分^{もくひょう}の目標^{もくひょう}をたて^{たっせい}ます。その目標^むの達成^{がんば}に向けても頑張り^むてくださいね。今年^{ことし}は給食委員会^{きゅうしょくいんかい}が中心^{ちゅうしん}になって活動^{かつどう}します。

その **水分不足** 熱中症の **危険あり!**

水筒を
忘れちゃった



水分不足



汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが 湯く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。



昨日
夜ふかししたから
眠い…



睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。



涼しい部屋で
ゴロゴロ、
最高～



運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。



行ってきまーす! の前に

持ったかな?

水筒

帽子

タオル



しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

熱中症 予防のために、学校に行く時、遊ぶ時、暑さ対策グッズを忘れずに持っていきましょうね。

そして、ネッククーラーなど自分にあったグッズをプラスしてもいいですね。