

ほけんだより

夏休み



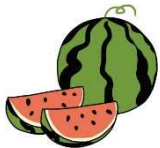
宇都宮市立東小学校
令和6年7月発行
おうちのひとといっしょ
にゆきましょう。



いよいよみなさんが^{たの}楽しみしていた夏休みが始まります。夏の暑さに^{なつ やす}気を付けて、^{たの}楽しく夏休みを過ごしましょう。

こまめに水分補給をして^{すいぶん ほきゅう}熱中症にかからないよう^{ねっちゅうしやう}心がけましょう。

夏休み明けに、^{なつ やす}元気なみなさんに会えることを^{たの}楽しみにしています。



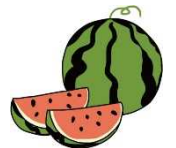
なつ
夏

げんき
を 元気

す
に 過

ごす

9 力条



1. 「な」^{すいぶん ほきゅう}んでもこまめに水分補給

2. 「つ」^{た もの}めたい食べ物ばかりとらないで

3. 「バ」^{なん た}ランスよく何でも食べよう

4. 「テ」^{じかん}レビやゲームは時間をきめてやろう

5. 「に」^{にっちゅう そと げん き あそ}っちゅう(日中)は外で元気に遊ぼう

6. 「ち」^{ちやうしよく まいにちかなら た}ょうしよく(朝食)は毎日必ず食べよう

7. 「ゆ」^{つか}ぶねにしっかりつかって疲れをとろう

8. 「う」^{まい も ある き たいおう}わぎを1枚持ち歩き、エアコンの効きすぎに対応しよう

9. 「い」^{はや おき きやう げん き す}つも早起きで、今日も元気に過ごそう!



<夏休み歯みがきカレンダーについて>



夏休みになっても、^は歯みがきをすることを^{わす}忘れないようにと^{ねが}願いをこめて、保健給食委員会のみなさんが、^{てづく}手作りしたものです。

① 歯をみがけたら、みがけた日^ひにちの^えところの^{いろ}絵に色をぬります。

② 夏休みさいごの日^ひに、色^{いろ}がぬれた日^ひにちをかぞえて、^{にゅうりよく}グーグルクラスルームのフォームに入力します。

③ 歯みがきカレンダーは、^{たん}担任の^{せんせい}先生に^{ていしゆつ}提出します。しめきりは、9月2日(月)です。

毎日暑さ指数を測定しています！



熱中症を警戒しなければいけない暑さになってきました。
熱中症予防として、熱中症指数を運動場で測定しています。

子供たちは、遊びの途中で測定器の数値を見に来るなど、
測定器があることで、熱中症に対する意識づけになっている
ようです。

これからますます暑さが厳しくなっていきますが、子供たち
が安心して学校生活を過ごせるよう環境を整えていきます。

お水
飲んだ??



<熱中症とは>

高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ脱水状態になり、体温調節がうまく働かないため、からだに様々な異常を起こすことです。

特に子どもは、からだの機能が未熟なため、急激に重症化しやすく、命に関わることもあります。ご家庭でも十分な水分を補給するなどのお声がけをお願いします。



<熱中症の初期症状>

- ◎顔のほてり、頭痛、だるさ、立ちくらみ
- ◎吐き気、嘔吐、下痢がおこる
- ◎汗が出ない
- ◎顔が青白い、不機嫌、生あくびをする
- ◎手足のこむらがえり

こんな症状がでたら
医療機関へ!!



- ・唇が乾いている
- ・尿の量が少ない
- ・顔色が悪く、呼びかけに応えない
- ・体温が40℃を超えている
- ・けいれんを起こしている
- ・足が立たない