

ほけんだより 7月

令和6年7月18日

呉市立横路小学校 保健室

なつやす ぐう
夏休み号



もうすぐ夏休みですね。

7月は大雨が降って臨時休業になったり、急に熱中症が心配なほど暑くなったりするような天候のなか、よころっこのみなさんは一生懸命頑張りましたね。その姿を見て、たくさん元気をもらいました。

さて、長いお休みが始まります。2学期を元気で迎えるために、夏休み中も生活リズムをきちんと整えましょう。そして友達や家族と、楽しい思い出をたくさんつくってくださいね。

熱中症を防ぎましょう

熱中症の暑さ指数は、環境省の「熱中症予防情報サイト」や熱中症モニターを用いた実測に基づき判断して、新校舎階段の窓にある「暑さ指数カード」や、職員室の前のデジタル掲示板、保健



委員会の放送などでお知らせしています。

外遊びが危険と判断した場合は、中庭の円形ベンチに赤いコーンを置いて、よころっこのみなさんにお知らせしています。また、こまめに日陰で休養をとるために、運動場にテントを設置しています。

よころっこのみなさんは、暑さ指数カードや赤いコーンを見て、よく考えて行動することで、熱中症を予防しています。



☆いざというとき 応急処置は？☆

お互いの体調に注意

涼しい場所で横にする

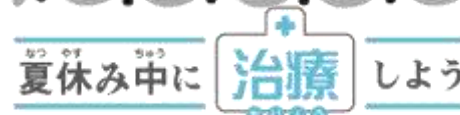
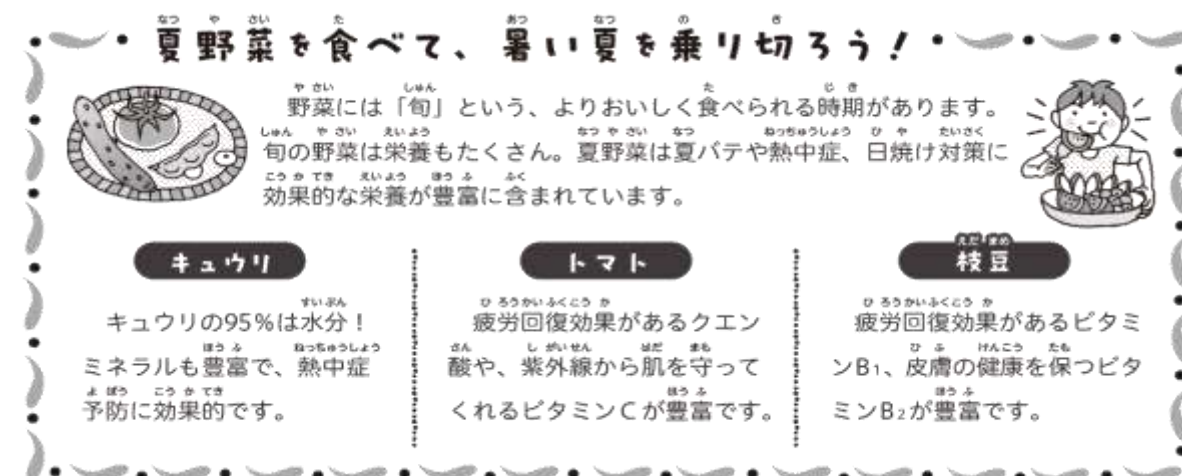
首・脇の下などを冷やす

意識がなければ救急車



7月5日呉市学校防災週間の取組として、保健委員会の児童がナレーションを担当した動画を視聴しました。本館エレベーター前の掲示板では、防災クイズや防災食などの展示を行っています。

たくさんの方が、クイズに挑戦したり、「このカンパどこに売っているのかな」などおしゃべりしたりしていました。保護者の方も、ぜひご覧いただき、ご家庭の防災への備えにご活用ください。



夏休みは、必要な治療を始める良い機会です。

特に、むし歯は、自然に良くなることはありません。早めに治療すると痛みも少なく、治療回数も少なくすむこともあります。

ぜひ夏休みの間に、治療に行ってみてください。治療が済んだら治療報告書を出してください。



現在のところ41%の人が歯の治療が終わっています



よころっこメディアコントロールカレンダー

これから始まる夏休み、メディアとの付き合い方を考えて、「メディアコントロール」に取り組んでみましょう。



いいところ & よくないところ	
ここが楽しいよね。 何が便利なの？ ○ ○	困ることは何かな？ 体に良くないことは？ ○ ○

おうちの人と一緒にメディアの付き合い方について話し合い、目標を考えましょう。

- 例) ・ゲームをするのは、○時までにする。
・テレビや動画を見るのは1日○時間以内にする。

目標を右のページに書き込みましょう。



<ふりかえり> 夏休みの終わりに、おうちの人と一緒にふりかえりをしてみましょう。

がんばった人には
よころっこコンスタンプをプレゼント



メディアとうまく付き合えたかな？
夜はぐっすり眠れたかな？
9月は早ね早おき朝ごはんキャンペーンです。

がんばろう！メディアコントロール

メディアを楽しむ時間に色をぬりましょう

夜中0時

2時

4時

6時

8時

10時

12時 昼

なつやすみ
メディアの目標

目標にむけてがんばったら に色をぬろう！

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

ねん くみ なまえ