



令和7年7月16日
呉市立横路小学校 保健室

なつやす
夏休み号

もうすぐ夏休みですね。
今年の真夏は早く始まり、熱中症が心配なほど暑い日が毎日続いています。きびしい天候のなか、よころっこのみなさんは、1学期のまとめを一生懸命がんばりましたね。その姿から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、楽しい思い出をつくってくださいね。

ねっちゅうしょう ふせ 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ができています。

外に出るときには帽子をかぶる、運動の前後に水分をとる、汗を拭く、そして早ね早起き朝ごはん、十分な睡眠などたくさんの予防法を身に付けていますね。

☆熱中症かな？と思ったら…☆

まず涼しい場所へ

首・脇の下などを冷やす

意識がなければ救急車



7月4日呉市学校防災週間の取組として、全校朝会で平成30年西日本豪雨の様子やいざという時の対応について全員で学びました。正午には、犠牲者の冥福を祈り防災への思いを込めて1分間の黙とうをささげました。そして給食では初めて、非常食用のカレーを食べてみるという体験をしました。



6月末には、6年生が防災出前講座を受けました。災害のVR体験をしたり、防災グッズについて学んだりしました。

6月21日（土）地域公開参観日に、引き渡し訓練を実施しました。これは、登校後に警報が発令された場合に備えた訓練です。
実際に大雨の中のお迎えを想定して、6つの地区ごとに時間設定をしました。大変蒸し暑い体育館での待機となりましたが、大きな混乱なく、訓練を実施することができました。保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。災害はいつどこで起こるかわかりません。万が一に備えて、ハザードマップや避難場所を確認しましょう。また非常食のローリングストックを心がけましょう。



みどり

緑のグループの食品群

えいようまんてん

栄養満点・夏野菜も食べよう！

なつやす 夏野菜はどっち？

① トマト キュウリ ビーマン トウモロコシ など

② 大根 白菜 レンコン ほうれん草 など

正しい

正解は①。夏野菜は夏に旬を迎える野菜のことです(②は冬が旬の野菜です)。カラフルな野菜が多いのは、色を濃くして強い日差しから実を守るためだといわれます。旬の野菜は栄養満点で、中でも夏野菜は夏バテ・熱中症予防に効果的です。

ずいぶん、ほきょう

水分補給ができる

いじょう ずいぶん

90%以上が水分の夏野菜も。体を冷やす効果もあります

びたみん・ミネラルが豊富

からだ ちょうし ととの あつ たいお

体の調子を整え、暑さに対応しやすくなります

はん にく さかな たまご いっしょ なつやす

ご飯や肉、魚、卵などと一緒に夏野菜もたくさん食べましょう。

夏休み中に 治療 しよう



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。



げんざい
現在のところ
43%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、メディアを上手に使う「メディアコントロール」に取り組んでみましょう。



ここでいう「メディア」とは？

書いてみよう メディアの
いいところ と 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
よころっこロンスタンプをプレゼント



メディアを上手につかいましたか？

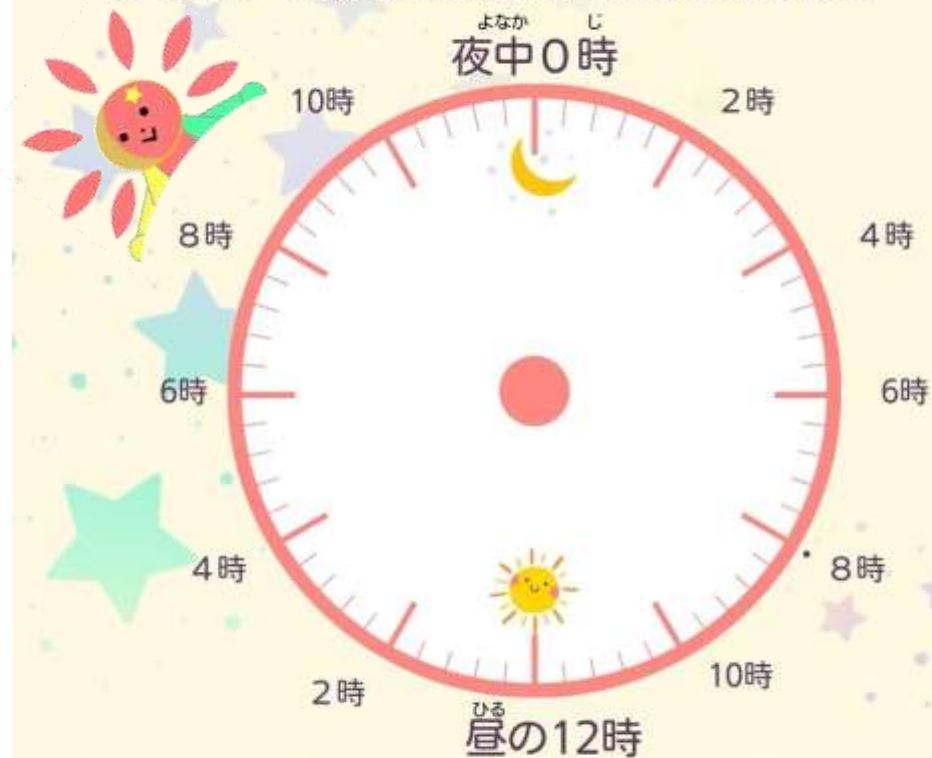
夜はぐっすり眠れましたな？

9月は早ね早おき朝ごはんキャンペーンです。



5週間チャレンジ！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



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 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 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 |

ねん くみ なまえ