

ほけんだより 7 月号



水泳授業も終わり、少しずつ夏休みが近づいています。だんだんと暑さが厳しくなってくるでしょう。熱中症にならないためにも日頃の生活習慣を見直し、元気に毎日過ごしましょう。

熱中症に気を付けよう！

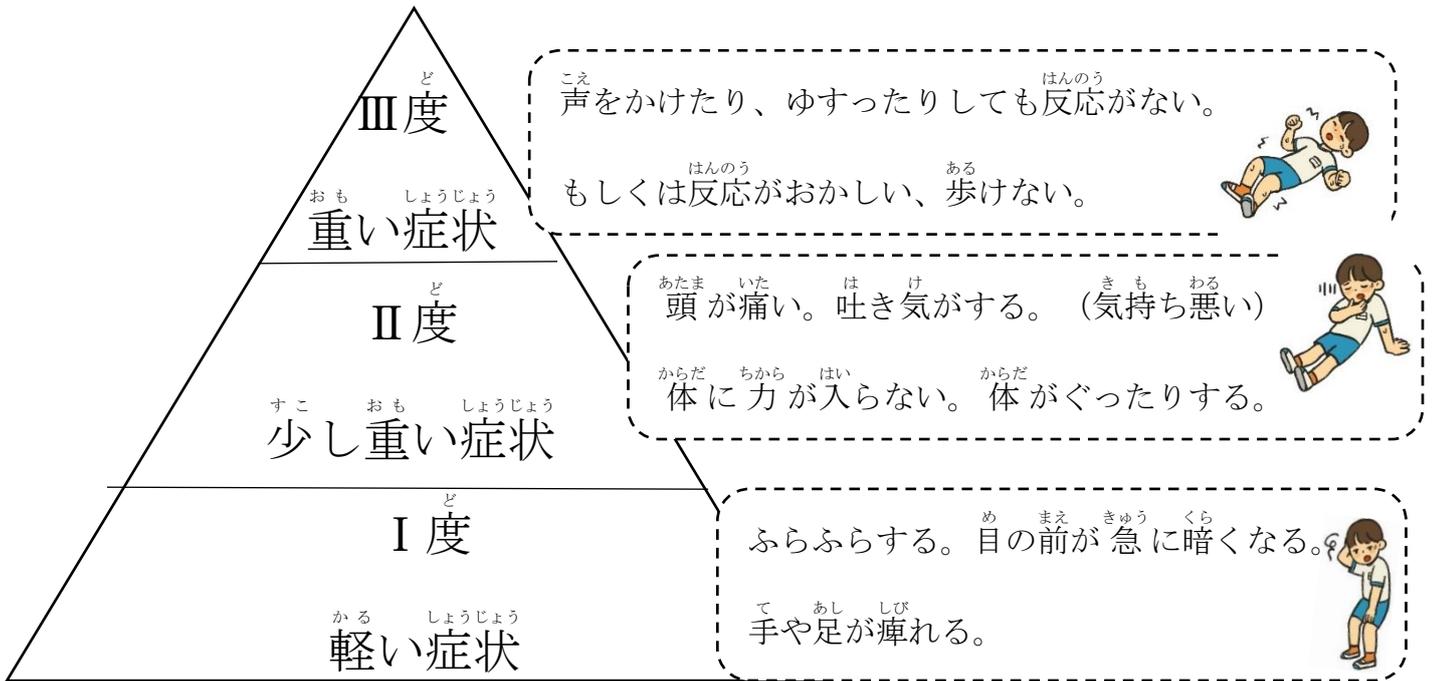
熱中症とは？

気温や湿度が高かったり、急に暑くなったりすると体温の調節がうまくいかなくなり、体温が高くなることによる体調不良のこと。

熱中症になるとどうなるの？

熱中症になると、具合が悪くなり体にいろいろな症状が現れます。

熱中症重症度



熱中症の予防と対策 「FIRE」

F Fluid 水をのむ

I Icing ひやす

R Rest やす 休む

E Emergency ばん 119番

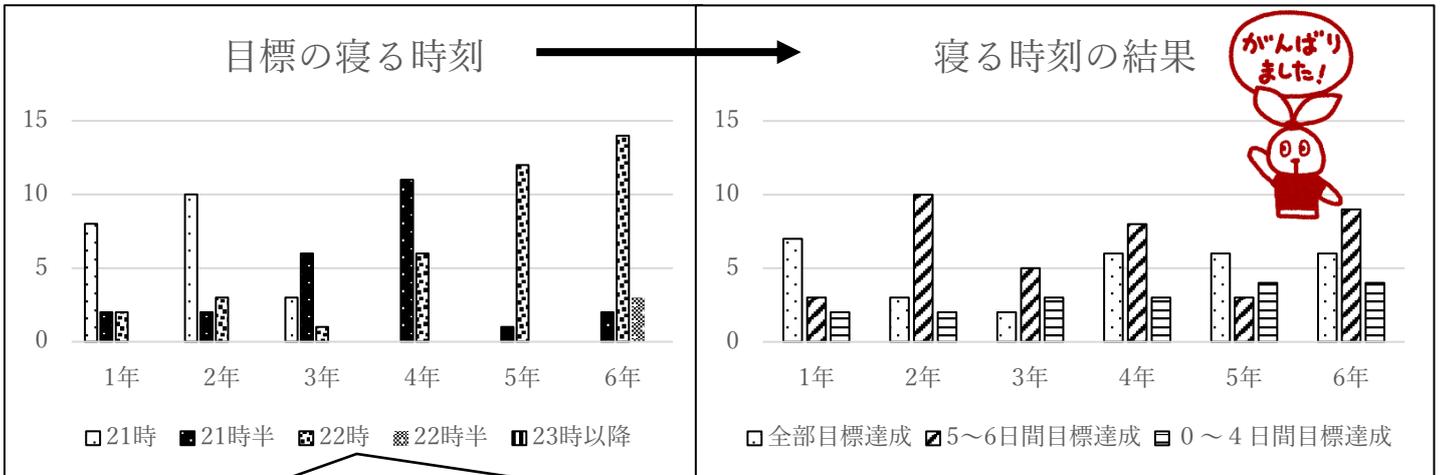
いつもと違うな、気持ちが悪いなど思ったら、がまんしないで、すぐに先生や大人の人に知らせましょう！

第1回「元気・家庭学習レベルアップ週間」の結果

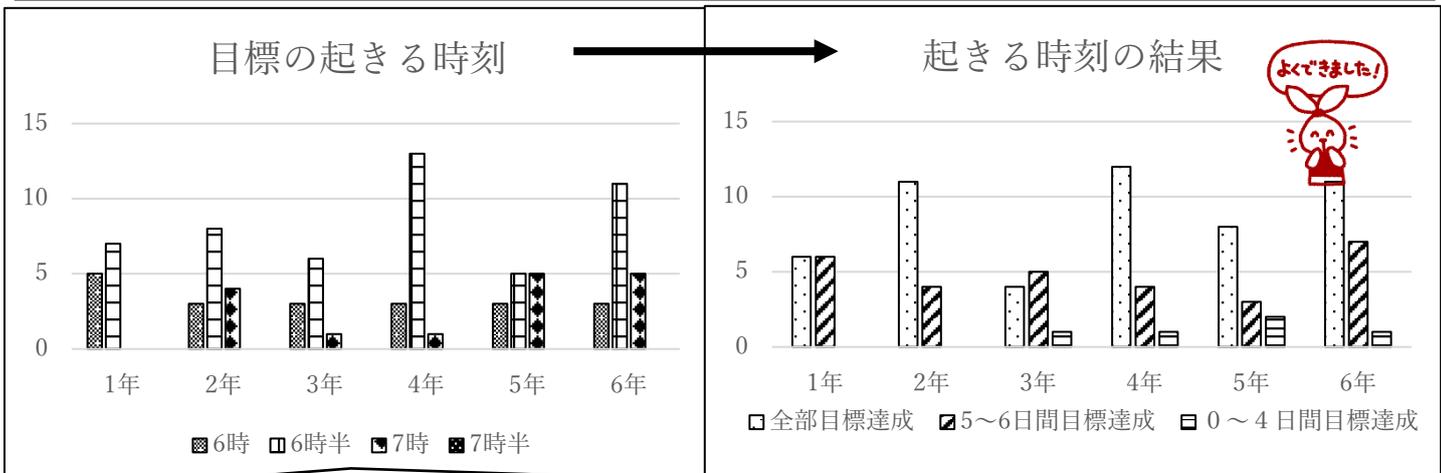
第1回の「元気・家庭学習レベルアップ週間」は、どうでしたか。集中して学習に取り組みましたか。生活面は時計を見て、行動出来ている人が多かったように感じています。

【目標】

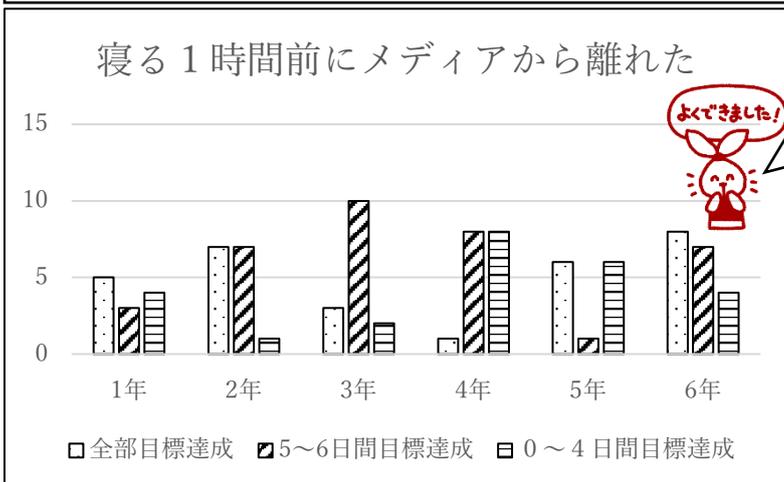
【結果】



おすすめ就寝時刻を目標に設定している人が多いですね！
学年のほとんどの人が、5日以上時計をみて過ごすことができました。しかし、普段の生活とあまり変化がなかったとの声も聞きました。次回は意識して取り組みましょう。



1時間目の始まる2時間前には起きていると、勉強するときには頭がしっかりと働きます！6時半までに起きている人が多いです。いいですね！目標達成できている人がほとんどです。



寝る1時間前にメディアから離れることで睡眠を促すホルモン「メラトニン」がたくさん出て、疲れをとったり、記憶力が上がったりします。朝から調子が悪い人は生活を見直しましょう。

ご協力ありがとうございました。
次回は、2学期です。