

ほけんだより

7月号

長崎小学校ほけん室
7月1日

今月のほけん目標

暑い夏も健康な生活を送ろう！

最近のみんなの様子

昼休みのあと、ほけん室に来る人がふえています！

だるさ

○朝食を食べていない人に多いようです。必ず何か食べてきましょう。
注意：熱っぽくないか、はき気はしないか確かめましょう。

ずつつ

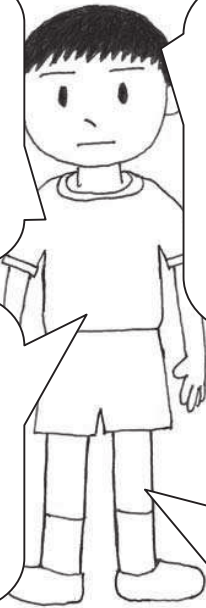
○最近、昼休みに外遊びをしたあと、頭がいたくなる人がふえています。
注意：熱中症ねつちゅうしょうかもしれません。
外では、ぼうしをかぶって遊びましょう。はき気やめまいがする場合は、ほけん室に来てください。

ふくつつ

○朝食を食べていないときやトイレをがまんしているときに多いようです。
注意：トイレに行っても治らないときは、ほけん室に来てください。

すりきず

○昼休みに運動場で転んだ人が、一番多いです。
注意：すりきずの場合は、まず水道水できれいに洗いましょう。



体調がよくなる方法

体のだるさを感じる人は、高学年に多いようです。体のだるさをなくすために、次のことに気を付けましょう。

一つ目は、朝食です。朝食は、学校での元気のもとになります。時間が無いという人には、バナナや牛にゅう、ヨーグルトをおすすめします。かんたんなものでもいいので、朝食は必ず食べて登校しましょう。

二つ目は、十分な睡眠です。テレビを見たりゲームをしたりする時間が多いうです。計画的に時間を使いましょう。

三つ目は、運動です。体を動かすと、心も体もすっきりします。ただし、運動場では、すりきずなどのけがをする人も多いため、注意しましょう。

昼休みも元気に！～熱中症ねつちゅうしょうをふせごう～

【熱中症になると】
ずつつやめまい、はきけがします。

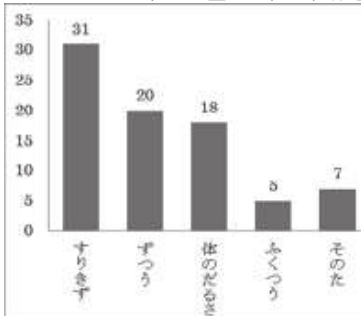
【外では】
運動場などで遊ぶときは、のどがかわく前に水分をとりましょう。

【校内では】
まどを開けて、風通しをよくしましょう。

【すいみんを十分にとる】
低学年は十時間以上、高学年は九時間以上のすいみんをとりましょう。

6月のほけん室利用人数

ほけん室に来た理由(全校児童)



ほけん委員会の田中さんたちは、みんなが暑い夏を元気にすごすことを目標に活動しています。そこで、「ほけんだより」を参考に全校児童に放送でよびかけをすることになりました。次の「ほけんだより」を読んであとの問いに答えましょう。

一 ほけん委員会では、みんなが元気に昼休みをすごすために、どのようなよびかけをすればよいかについて話し合っています。「ほけんだより」のどの記事とどの記事を読むとよいですか。次の1から4までのの中から、二つ選んで番号を書きましょう。

1 最近のみんなの様子

2 体調がよくなる方法

3 昼休みも元気に！～熱中症ねつちゅうしょうをふせごう～

4 6月のほけん室利用人数

二 ほけん室の先生によると、高学年のほけん室利用の理由で最も多いのは、全校の三番目の理由だそうです。それを改ぜんするために気を付けることは何ですか。三つ書きましょう。

三 田中さんは、お昼の放送で、「熱中症ねつちゅうしょう」について注意をよびかけることになりました。

（ ）は、どのような内容を書くときよいですか。あとの〈じょうけん〉に合わせて書きましょう。

【放送げんこう】

最近、昼休みが終わったあと、暑さのために頭がいたくなる人がふえています。熱中症ねつちゅうしょうかもしれません。
熱中症をふせぐために、外では（ ）（ことと）（ことが大切です）

〈じょうけん〉

○ 外での過ごし方について、二つの記事を結び付けながら引用して書くこと。

○ （ ）の中にそれぞれ書くこと。