

令和5年6月30日
 渋谷区立長谷戸小学校
 校長 木下和弘
 養護教諭 多田薫

気温が30℃をこえ、蒸し暑い季節になりました。いよいよ夏休みが
 始まります。5・6年生は宿泊学習もありますね。

この時期は4月からたまっていた疲れが出て身体も心も体調をくず
 しやすくなります。

熱中症に気を付けて、生活を整えながら過ごしましょう。



7・8月の目標：夏に発生しやすい病気を防ごう

【7・8月の保健の予定】

7月 21日(金)	飯山自然体験教室前健診(5年)	持ち物:健康観察カード つめを切ってくること
8月 4日(金)	日光高原学園前健診(6年)	持ち物:健康観察カード つめを切ってくること



知ってる?社会的時差ぼけ ~家にいても時差ぼけが起こります~

学校に行く日は、朝起きて夜ねる生活をしているけれど、
 土日は、疲れているから午前中ずっとねてしまう…

たくさんねたはずなのに、なんだか体がだるい!



それは社会的時差ぼけかも…!

体の中では、昼は元気に動き、夜は眠くなる、というリズムが決まっています。

ですが、朝ごはんを食べなかったり、夜遅くまで起きているとそのリズムがくずれます。

そうすると、体が時差のある国に行った時のように「昼と夜が反対だ!」とかんちがいして、昼にねむく
 なったり、おなかがすかなくなったりなど、いろいろな問題が起こります。



夏休みもきそく正しい生活をして、時差ぼけにならないように気を付けましょう!

熱中症に気を付けよう

・ふらふらする

て あし

・手や足がしびれる

あたま いた

・頭が痛い

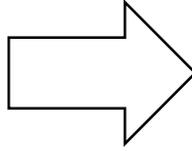
き も わる

・気持ち悪い

・ぐったりする



おも
と思ったら…



せんせい ちか
先生や近くにいる
おとな つた
大人に伝えよう!

熱中症予防のための目頃からの心がけ



きそくただ せいかつ たいちよう ととの
規則正しい生活で体調を整える



のど かわ まえ すいぶん
喉が渴く前にこまめに水分をとる



うんどう きゆうけい
運動するときはこまめに休憩をとる

そと あそ とき かぶ
外で遊ぶ時はぼうしを被りましょう!

保護者の方へ



・健康カードの押印(サイン)のお願い

今年度の定期健康診断の結果を、健康カードに挟んでお渡します。

表紙の『けんこうのめあて』の欄に1年間の健康目標を記入し(1・2年生はお子さん本人と相談して記入してください)、中面の発育測定記録に押印(サイン)をお願いいたします。

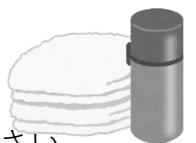
・咳や喉の痛みがある場合のマスク着用のお願い



夏になるとヘルパンギーナ(夏風邪)や手足口病、咽頭結膜熱が流行する傾向にあります。咳が出ている・のどの痛みがある場合には、他の児童にうつさないため、また、喉を保湿するためにもマスクの着用をお願いいたします。

・熱中症対策について

蒸し暑い日が続きますので、お子さんに水筒や汗を拭くタオルを持たせてください。



・薬の持参について

偏頭痛やアトピー、喘息などの持病または風邪症状で、薬を学校に持参させたい/服用させたい場合には連絡帳やHome & School、電話にてお知らせください。