

R7.7.1  
No.7  
萩野小学校  
保健室

気温が高くなり暑い日が続いていますね。1学期も残り約1か月となり、そろそろつかれが出てくる人もいるかもしれません。バランスのよい食事をとって、しっかり休養を取りましょう。

## 熱中症の原因は 3つの不足!?

### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



### 水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



### 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 保護者の方へ

### ①元気アップカードについて

7月も元気アップカードを実施します。(実施期間は、裏面をご確認ください。)生活習慣を見直し、有意義な期間になりますようご協力お願いします。

### ②マスクについて

給食当番がマスクを忘れるケースが多く見受けられます。感染症が流行している際には、マスクの着用をお願いすることがありますので、ランドセルに予備のマスクを入れておくようご協力よろしくお願いします。

### ③保護者会について

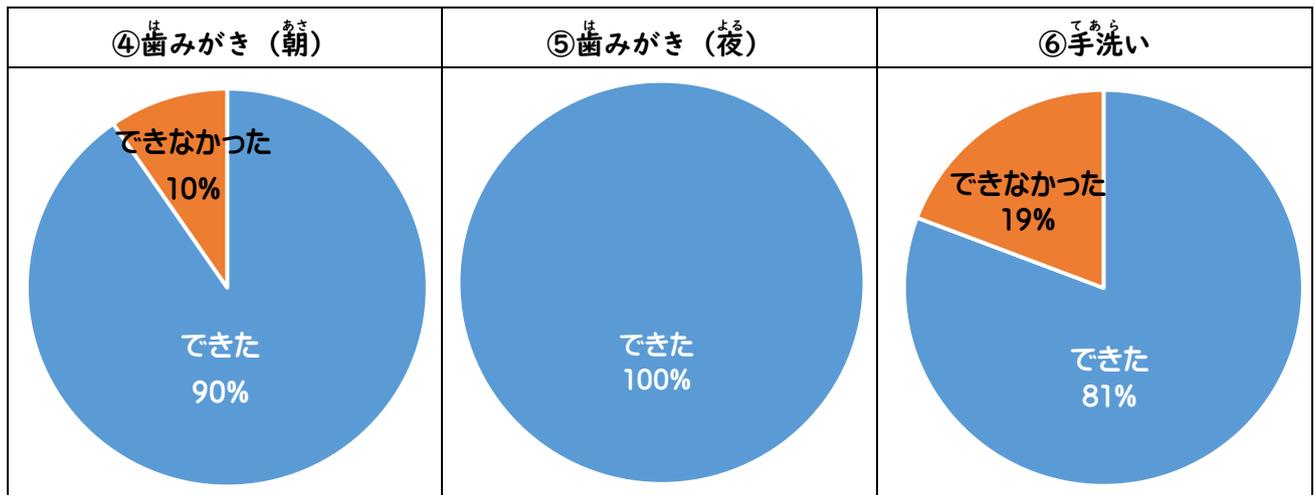
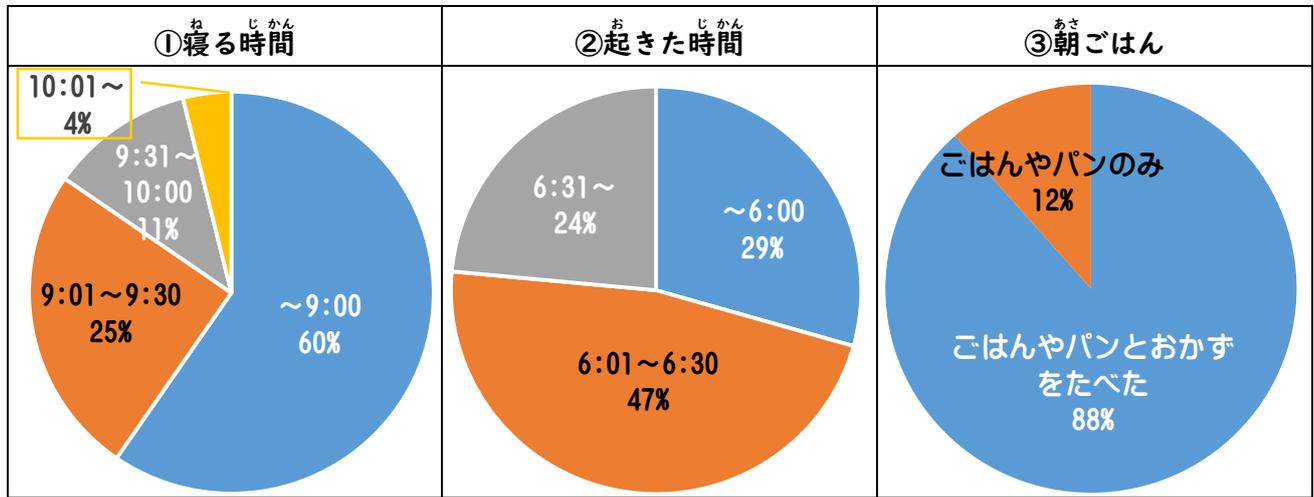
お子さまの心身の健康について不安なことがありましたら、保護者会の日に面談することも可能です。希望される場合は養護教諭(富内)までお知らせください。



# 元気アップカードの結果をお知らせします！

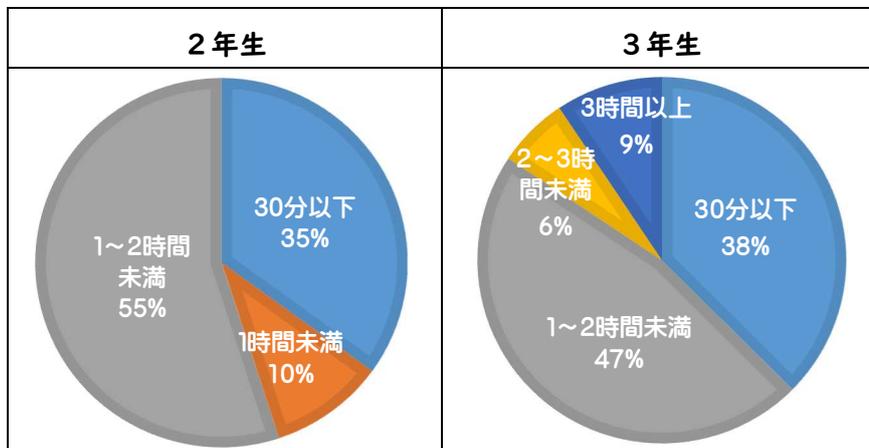
2. 3年生

実施期間 5月19日(月)～5月23日(金) おうちの人と一緒に結果を振り返りましょう。



## 《メディアの使用時間》

■…30分以下 ■…1時間未満 ■1～2時間未満 ■2～3時間未満 ■…3時間以上



体を休めるためにも、早ね・早起きを心がけましょう。暑さで体が普段よりも疲れやすくなるため、しっかり体を休めることが大切です。低学年の目標就寝時刻は、9時です。暑い事がない日は、なるべく早く寝て、次の日も元気に登校できるようにしましょう。

## 【お知らせ】

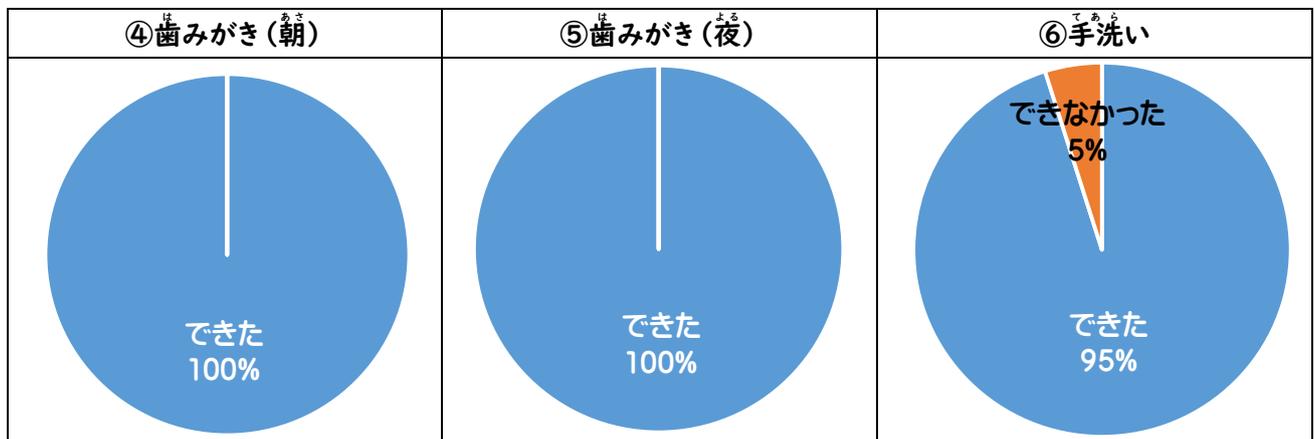
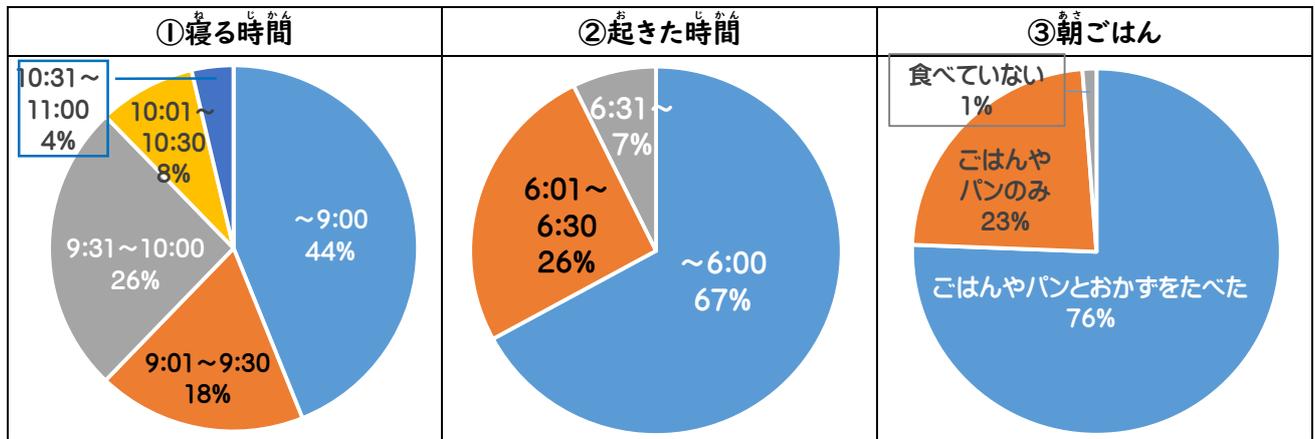
今月も元気アップカードを実施します！ 7月7日(月)～7月11日(金)

1年生も実施します！

# 元気アップカードの結果をお知らせします！

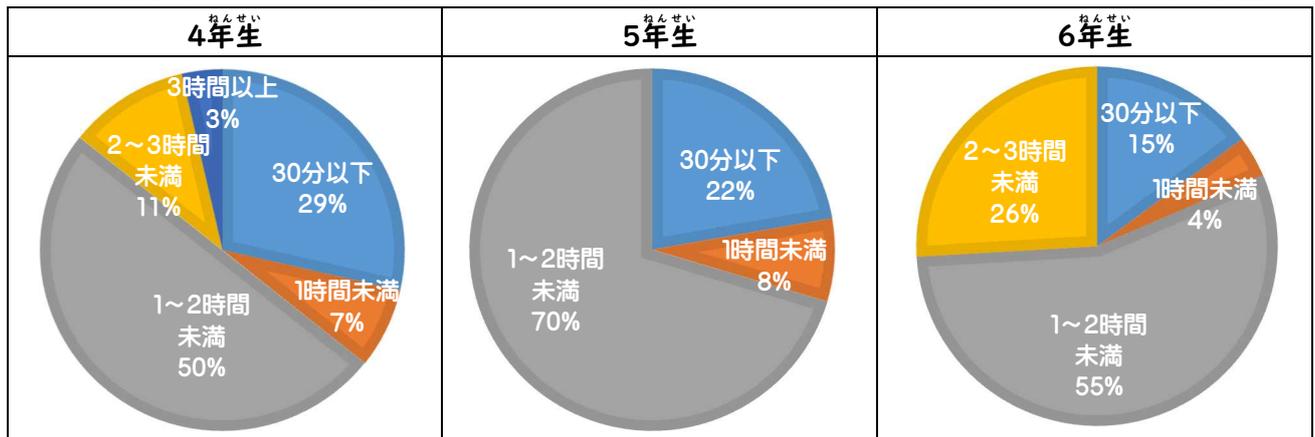
4～6年生

実施期間 5月19日(月)～5月23日(金) おうちの人と一緒に結果を振り返りましょう。



## 《メディアの使用時間》

■ …30分以下   
 ■ …1時間未満   
 ■ 1～2時間未満   
 ■ 2～3時間未満   
 ■ …3時間以上



朝ごはんについて、学年が上がるにつれて「主食だけ」と答えた児童が多かったです。主菜や副菜、汁物など何かもう一品増やせると、さらに良いですね。朝ごはんを食べて、元気に登校しましょう！

## 【お知らせ】

今月も元気アップカードを実施します！ 7月7日(月)～7月11日(金)