

ほけんだより 7月

熱中症に気をつけましょう！

大野小学校 保健室

7月に入り、毎日とても暑くなってきましたね。夏が近づくにつれて、熱中症予防が大切になってきます。実は、毎日の生活中でも、熱中症を防ぐためのちょっとしたポイントがたくさんあります。すぐにできるものから生活に取り入れて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

①こまめに水分をとる



②ぼうしをかぶる



③たっぷりすいみんをとる



④朝ごはんをしっかり食べる



熱中症の応急手当

①白かけやクーラーのきいた部屋など、

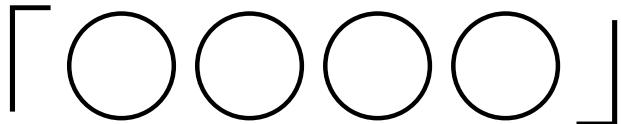
すずしい場所へ移動します。

②衣服をゆるめ、首、わきの下、太ももの
つけねを冷やします。

③水分や塩分を補給します。



熱中症の応急手当の基本は



★ヒントは、保健室の前にあります ☺

第1回メディアコントロールデーがありました

6月8日(日)に、第1回メディアコントロールデーがありました。チャレンジ項目の①～⑤の達成率は、左下の表のような結果になりました。今回は、それぞれの家族で決めたルールや、メディアコントロールデーの過ごし方を紹介します。今後の休日や、メディアコントロールデーの過ごし方の参考にしてみてくださいね。

①テレビゲーム・オンラインゲームは、1日1回も使用しません。	41.9%
②メディア機器を2時間以上使用しません。	73.1%
③夜9時以降にメディア機器を使いません。	88.2%
④食事中はメディア機器を使いません。	68.7%
⑤家族で決めたルール	84.3%



メディア機器を使わないように、
bingoゲームをしました。(6年)

散歩をしたり、買い物に
行ったりした。(1年)

メディア機器を使用する前に
宿題を終わらせる。(3年)

保護者の方へ

★お子様に「わたしのからだ」カードを配付しています。これは、健康診断の結果や体格測定の結果を卒業まで記録していくものになります。中身を確認されましら、押印の上、7月4(金)までに学校へご返却をお願い致します。

心電図検査(1・4年)は、結果がまだ学校に届いておりませんので空欄となっております。精密検査対象者にのみ、後日ご連絡させていただきます。

★各検診において要治療の通知が届いたお子様の中で、まだ受診されていない方は、早めの受診をお勧めします。