



# ほけんだより 夏休み号

令和4年7月20日(水) 加美町立広原小学校



明日から待ちに待った夏休みが始まります！夏休みは、さまざまな経験を通して、心とからだを大きく成長させる絶好の機会です。熱中症や感染症などに気を付けながら、自分が興味のあることや、普段はなかなかできないことに挑戦し、楽しい夏休みを過ごしてください！

## 夏休みの健康ルール～規則正しい生活をしよう～

夏休みは、学校を離れて自由な時間が多くなります。そのため、「明日も休みだから、夜遅くまでゲームをしちゃおう！」、「まだ起きたくないから、朝ごはんは食べなくてもいいや～」、「まだまだ休みがあるから、宿題は今度やればいいか！」、こんな気持ちがわいてくるかもしれません。そんな時、夏休みの健康ルールを思い出してください！夏休みを元気に楽しく過ごすための大切なお約束です。



### 健康ルール①

「朝ごはんをしっかりたべよう」

朝ごはんは1日の元気のみなもとです。お昼ごはんと一緒にならないよう、早起きをしてしっかり食べましょう。朝は、食欲がないという人は、少しでもよいので食べられるもの(バナナ・ヨーグルト・おにぎり・パンなど)を食べるようにしましょう。また、夕ごはんを遅い時間に食べないようにすることも大切です。



### 健康ルール②

「早寝・早起きをしよう」

睡眠には、生活リズムを整えるはたらきがあり、毎日決まった時間に寝て起きることがとても大切です。そのため、夏休み中であっても普段と変わらず早寝・早起きを心掛けましょう。朝、少し早く起きて宿題や運動をしてみたいかですか？気持ちよく、1日をスタートすることができるとおもいます！



### 健康ルール③

「メディアは時間をきめてやろう」

ゲーム・スマホ・テレビ(メディア)の使用しすぎはからだにさまざまな悪い影響を与えます。例えば・・・

- ・目が悪くなる
- ・寝つきや睡眠の質が悪くなる
- ・気持ちのコントロールができなくなる
- ・運動不足になる など

そのため、おうちの人と一緒に時間を決めて使うようにしましょう。



### 健康ルール④

「運動をしよう」

夏休み中、涼しい部屋の中でだらけた生活を送っていると、運動不足や、暑さに弱いからだになってしまいます。そのため、熱中症に注意しながら、適度にからだを動かしましょう。運動には、体力を付ける、集中力を高めるといったさまざまな効果があります！

# ねっちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意しよう！



## あつ しすう ○暑さ指数とは？

暑さ指数 (WBGT) とは、熱中症を予防するための指標です。この指標は、①温度、②ひざし (太陽から地上に来る熱)、③気温の3つを取り入れて計算したものです。下の表 (運動指標) と照らし合わせて、熱中症を予防する生活や運動の仕方を考えてみてください。

WBGT	きおん 気温	うんどうしひょう 運動指標
31℃以上	35℃以上	<p>○運動は原則中止</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・特別の場合以外は運動を中止する。</li> <li>・特に子どもの場合には中止すべき。</li> </ul>
28～31℃	31～35℃	<p>○嚴重警戒 (激しい運動は中止)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の危険が高いため、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。</li> <li>・10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。</li> <li>・暑さに弱い人 (体力の低い人、肥満の人、暑さになれていない人など) は運動を軽減または中止。</li> </ul>
25～28℃	28～31℃	<p>○警戒 (積極的に休養)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。</li> <li>・激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。</li> </ul>
21～25℃	24～28℃	<p>○注意 (積極的に水分補給)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。</li> </ul>
21℃未満	24℃未満	<p>○ほぼ安全 (適宜水分補給)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。</li> </ul>

## 保護者の方へ (お願い)

今年も夏休み明けに「夏休みの健康調査 (保護者が記入)」 「生活表 (児童・保護者が記入)」を配布する予定です。夏休み中の健康状態や夏休み明けの生活についてご記入いただきます。詳しくは、夏休み明けにお知らせします。ご協力をお願いします。

また、健康診断で受診勧告のあったお子さんは、時間に余裕のある夏休み中に医療機関を受診していただくようお願いいたします。受診をされましたら、受診報告書を担任までご提出ください。

