



# ほけんだより 7月号



令和4年7月13日  
笠間市立北川根小学校

例年より早く梅雨があけ、暑い日が続いています。

暑さ指数 (WBGT) が「厳重警戒」や「危険」の日も多く出ています。暑さに負けず過ごせるように、「はやね・はやおき・朝ごはん」など基本的な生活習慣をしっかりとしていきます。また、新型コロナウイルス感染症も現在、全国的に増加傾向にあります。感染症対策も引き続き続けていきましょう。



登下校のときや体育のときは、マスクは外しましょう。マスクを外したときはソーシャルディスタンスを保ち、会話や咳エチケットに注意しましょう。



## 熱中症にならないために

### 強い体をつくろう

毎日3食、栄養バランスのよい食事をとり、適度に運動をして暑さに負けない体をつくっていきましょう。



### 暑さ対策をしよう

ぼうしや日傘で日差しをよけ、あまり体を締めつけすぎない風通しのよい服を着ましょう。汗の始末も忘れずに…。



### 水分補給はこまめに

意識してこまめに水分補給をしましょう。おススメは水か麦茶。スポーツをしてたくさん汗をかいたときは、塩分もととりましょう。



### 無理はしない

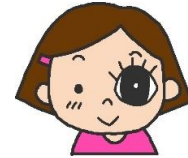
体調が万全でないときに暑い中で激しい運動をすると危険です。無理をしないことが大事。

こんな人は注意！

- ★寝不足の人
- ★疲れ気味の人
- ★食事を抜いた人
- ★病み上がり・下痢気味の人



タブレット等のデジタル端末を使う機会が増え、子どもたちの視力の低下が心配されます。ご家庭でも、タブレットやスマホ・ゲーム機等を使うときは、目の健康に気を付けて使う習慣が身につくよう見守りや声掛けをお願いします。



### 目の健康のため、タブレットを使うときに気をつけること

- タブレットを使うときは姿勢をよくしよう。
  - ・正しい姿勢で画面を見るようにする。
  - ・目を画面から30cm以上はなす。



- 部屋の明るさに合わせて、画面の明るさを調整する。

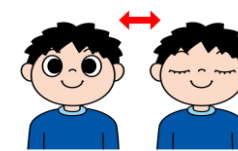


- 30分に1回はタブレット画面から目を離して、20秒以上 遠くを見る。

- ねる1時間前には使うのをやめる。



- 自分の目を大切にしよう。時間を決めて遠くを見たり、目が乾かないようにまばたきをしたりして、自分



### 精密検査や治療をお願いします。

定期健康診断が終了しました。医療機関で精密検査や治療が必要な児童には、その都度、個別にお知らせの用紙を配付しました。受診が済んでいない場合は、夏休み期間等を利用して、早めに受診されますようお願いいたします。なお、検査や治療が終わりましたら、報告書を提出してください。

