

# ほけんだより

平成31年5月24日  
小千谷市立東山小学校  
保健室 NO.5

おうちの人といっしょによんでください。

運動会まであとわずかとなりました。暑い日が続きますが、熱中症に気をつけて、健康に毎日  
を過ごせるようにしましょう。

主な症状：めまい、立ちくらみ、しっしん、大量の汗、吐き気、おう吐、体温  
上昇、手や足など部分的なけいれん、手足のしびれ、ズキズキとした頭痛、血圧  
低下、意識障害（ろれつがまわらない、返事がおかしい）など

## 熱中症の予防のためにできること



こまめに水分をとる

ぼうしをかぶる



無理をしないで早めに休む

規則正しい生活

（早ね早起き朝ごはん）

## 注意が必要な熱中症になりやすい人

まだ体が暑さになれていない人や、太り過ぎの人、すいみん不足や体調が悪い人などは熱中症になりやすいので気をつけましょう。ふだんからすいみんと食事をしっかりととり、生活習慣を乱さないことが熱中症予防につながります。

### 注意すべき人

- 体が暑さになれていない
- 太り過ぎ
- すいみん不足
- 体調が悪い
- げりや発熱をしている



※ お子さんやご家族、地域のみなさまの熱中症対策のため、運動会では帽子や水分、塩分など必要なものをご持参ください。

☆裏面もお読みください☆

# がんばりました、生活習慣強調週間（すくすくチャレンジ）！

七日間の生活習慣強調週間が終わりました。それぞれが生活習慣を見直して取り組んでいました。「がんばって続けることができた」「これからも続けたい」という子どもの声と「これからも続けてほしい」という保護者の声が多くみられました。みんなの取組カードから見えた生活の姿を紹介します。

## ☆東山小みんなのよいところ☆

- まいにちあさ た 毎日朝ごはんを食べている！
- やす ひ ごぜんちゅう ぜんいん お 休みの日でも午前中に全員が起きている！
- まいにち は 毎日歯みがきをしている！（ただし、休みの日の歯みがき回数に差が……）

## ☆ここがもう一歩☆

- 「メディアは一日二時間まで」が難しい
- 土日も一日三回の歯みがき（特にお昼を忘れがち）

## <お知らせ>

四日間だけの、**続・生活習慣強調週間（すくすくチャレンジ）**を行います！

※※※東小平田中学校区のゆめて※※※  
 (ゆめのゆめて) 1・2年生は9時00分、3・4・5・6年生は9時30分  
 (早おきのゆめて) 全校 8時00分

① まず、自分のゆめてと、ゆめて達成のための方針、自分のやる時間のゆめてを定めます。

② 朝、前の日さうりかえって、ゆめてしていないところをかきましよう。(ゆめてしているところはあてを置かず、やる人は計算してみましょう。)

★ やりかたは次の通りです。朝おきができたら3点、朝ごはんのゆめて1点、歯みがきのゆめて1点、メディア1日2時間以内ができたら3点です。

	5月	9月	1月
朝おき			
朝ごはん			
歯みがき			
メディア			

つづけることができた(できている)・・・○

やり方：5/27～5/30の四日間、左側の文章にあてはまる生活を続けることができれば、5/31に学校で○をつける

四日間の短い期間でよい生活習慣を続ける、またはふだんより少し頑張っでよい生活習慣を送れるよう取り組んでみましょう！学校で評価をしますので、ご家庭での見守り・声かけのほどよろしくお願ひします。