

なつやすみほけんだより

R8.7.17 あさひよう ほけんしつ No.4 おうちのひとと一緒に読みましょう

あした からいよいよ 45日間の夏休みが始まります。けがや病気などしないように楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。健康診断の結果から、気になる所見が見られた児童や医療機関での確認が必要な児童は、早めの受診をお願いいたします。また、受診が終わっている場合、その結果を学校までお知らせください。

おぼえてね!

安全の
あ こと ば
合い言葉

いかのおすし

「道を教えてほしい」「お菓子を買ってあげる」「おうちの人がかがをした」。知らない人から、こんなふうに声をかけられたことはありませんか。また、突然追いかけられたり、車に押し込まれそうになったり…。そんなときにどうしたらよいかをまとめた合い言葉があります。おぼえておきましょう。

いか

ついて『いか』ない



お

『お』おごえを出す



す

『す』ぐに逃げる



し

おとなに『し』らせる



の

車に『の』らない



知っている?

WBGT (=暑さ指数)

「WBGT (=暑さ指数)」という言葉を知っていますか? WBGTは、熱中症を予防するための目安です。

「暑い」というと、気温が高いことだと思うかもしれませんが、WBGTは、気温だけでなく、私たちの体や健康に大きく関係する周りの状態(湿度、日射、気流)も考え合わせて作られています。

WBGTが28(厳重警戒)を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期は、「今日のWBGTは、いくつかな?」と、テレビのニュースや天気予報などで確認するようにしましょう。



WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28 ~ 31℃未満	厳重警戒 (激しい運動は中止)
25 ~ 28℃未満	警戒 (積極的に休憩)
21 ~ 25℃未満	注意 (積極的に水分補給)
21℃未満	ほぼ安全 (適宜水分補給)

出典: (公財) 日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」



夏休みは計画的にすごそう

スポドリ 飲みすぎ 糖分 摂りすぎ

日常的な水分補給は水でしょう



夏バテ

こんな人は要注意!

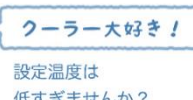
冷たいもの大好き!

胃腸が冷やされて
食欲が落ちていませんか?



クーラー大好き!

設定温度は
低すぎませんか?



夜ふかし大好き!

遅くまでゲームやスマホを
していませんか?

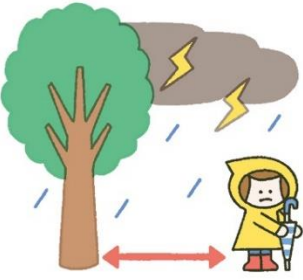




最近、何かに強い興味がわいたり、感動したりしたことはありませんか？
ワクワク・ドキドキして心が動くと、脳にもすばらしい影響あると言われています。
「もっと知りたい」「もっと試してみたい」という好奇心や探求心が刺激されることが、ものごとを深く大きく考える力を育てることにつながります。
夏休みは、好奇心や探求心を深掘りするチャンスです。
読書をしたり、虫の観察をしたり（熱中症に気をつけながら）スポーツに打ち込んだり、好きなことをして、どんどん成長していく自分自身に自信をつけて、楽しみましょう！

雷から自分を守るための行動

突然の雷から自分自身を守るために、知っておきたい安全行動のポイントを紹介します。



木や電柱など背の高いものから4m以上離れる。
さしている傘はとじる。



建物や車の中などに避難して、なるべく空間の真ん中にいるようにする。



近くに避難する場所がない場合には、身を低くし※足をそろえて低い姿勢をとる。

みんなで挑戦！親子で「体幹」ピタッとチャレンジ！

レベル1：お空をスイスイ「飛行機バランス」
背中の筋肉とお尻の筋肉を意識して、10秒キープ！



背中の筋肉とお尻の筋肉を意識して、10秒キープ！

レベル2：ゆらゆら揺れるな！
「一本橋クレーン」



手足をまっすぐ伸ばして、15秒キープ！

レベル3：親子で協力！「人間トンネル&ブリッジ」



お互いに声をかけ合って、最後までがんばろう！

【安全に行うためのルール】

- 周りの安全(家具、壁)を確認しよう！
- マットやタオルを敷いて行おう！
- 水分補給と、涼しい部屋で！
- 無理をせず、楽しむことを第一に！

みんなで挑戦！

レベル4：グラグラに耐えろ！
「片足かかしバランス」



目を閉じて3秒間、ふらつかずにキープ！

レベル5：最強の壁になれ！
「サイドプランク・ハイタッチ」



お互いの手を合わせ、10回リズム良く繰り返す！

挑戦のヒント：呼吸を止めないこと



「いーち、にー、さーん」と声をかけ合おう！

【上級編を安全に行うために】

- 広い場所を確保しよう！
- 厚手のマットをしよう！
- こまめに水分補給と換気を！
- 集中して、無理なく楽しもう！



生活チェックカード

1回目：7月20日(月)～7月26日(日)

2回目：8月24日(月)～8月30日(日)

提出日：9月1日(火)よろしくお願いします。

L-Gateについて

夏休み中も学校と同じように『こころの天気』を回答して下さい。

また、夏休み中に悩みや不安がある場合、クラスクラウドから学校へ相談することもできます。

チャンス&チャレンジの夏休み

