



7月保健目標

暑さに負けない生活をしよう

もうすぐ一学期が終わり、お子様が待ちに待った夏休みが始まります。夏休みは、楽しいこともたくさんあると思いますが、体調をくずしたり交通事故にあったりすることがないように、毎日健康・安全に気をつけて生活してほしいものです。

### ～感染症情報について～



市内の小中学校では、溶連菌感染症、水ぼうそう、おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）、りんご病（伝染性紅斑）、その他の感染症に罹患している人がいるようです。いずれも、飛沫感染が主（咳・くしゃみなど）です。手洗い・うがい、場合によってはマスクにより感染症対策を行うようにして、夏休み元気に過ごしてください。

### 「夏休み生活習慣カレンダー」についてのお願い

いつも学校保健活動にご協力いただき、ありがとうございます。

夏休み明けには、猛暑の中での錦体祭の練習が始まります。夏休み中に、乱れた生活リズムで過ごしていると体調を崩しやすくなります。また、熱中症になる可能性も高くなります。そこで、夏休み期間中、生活リズムを整えるために「夏休み生活習慣カレンダー」を作成しています。お子様が正しい生活習慣を身につけられるようにご協力をお願いします。

### 熱中症対策についてのお願い

夏休み明けには、猛暑の中での錦体祭の練習が始まるので、暑さにも慣れることも熱中症対策の徹底をすることもしていかなければなりません。そこで、1学期学校では、熱中症危険度(WBGT)を測定し、「危険」を超えた場合には、遊びの時間を短縮して、室内で過ごす時間を長くとするような対策をとっていました。また、子どもたちには「水筒（十分な水分）」「タオル」「着替え」を持ってくるように指導をしており、中には水筒を2本持ってきたり、水で濡らすと冷たくなるクールタオルを持ってきたりしている子どももいました。

9月からも、「水筒（十分な水分）」「タオル」「着替え」のご用意をお願いします。

### 保健配付物について

- 1学期身体測定結果 ……ご自宅で保管されてください。
- 夏休み生活習慣カレンダー ……9月1日（月）始業式の日に提出です。
- 健康診断結果のお知らせ ……受診の必要がある方でまだ病院に行かれていない方に再度配付しています。夏休みの間に、専門医やかかりつけ医の先生に診てもらうようにしてください。



6月28日（土）に、玖珂歯科医師会が開催したよい歯のコンクールがありました。6年生 原田慎司さんが小学生男子の部第1位に選ばれました。原田慎司さんは、県の審査に進むことになりました！おめでとうございます！



# すこやかにしきチャレンジの集計結果

1週間の合計を出し、1～3位の児童生徒には、表彰をしました！

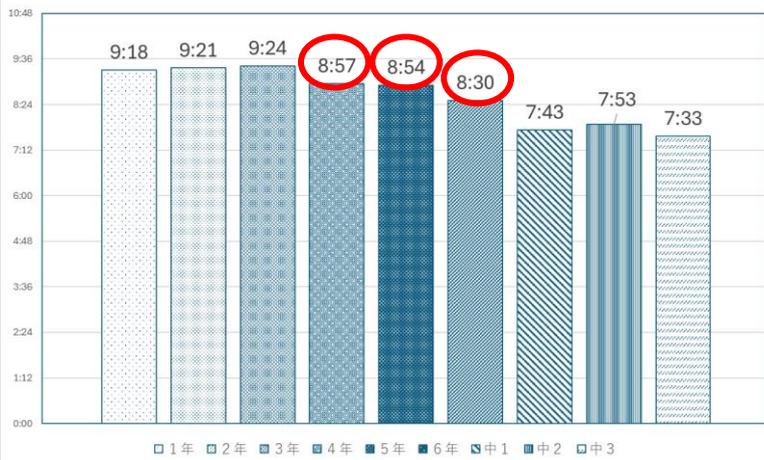
児童の昇降口付近にも、結果を貼っていますので懇談会等で来校された時にぜひご覧ください。

小学生は、9～11時間のすいみん時間が大切だといわれています。

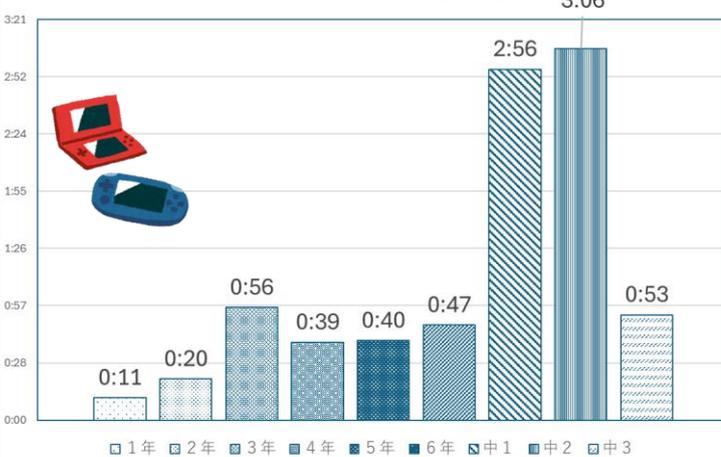
全体的に、すいみん時間が足りていません。特に、4年生以上は、もっとすいみんをとるようにしましょう！



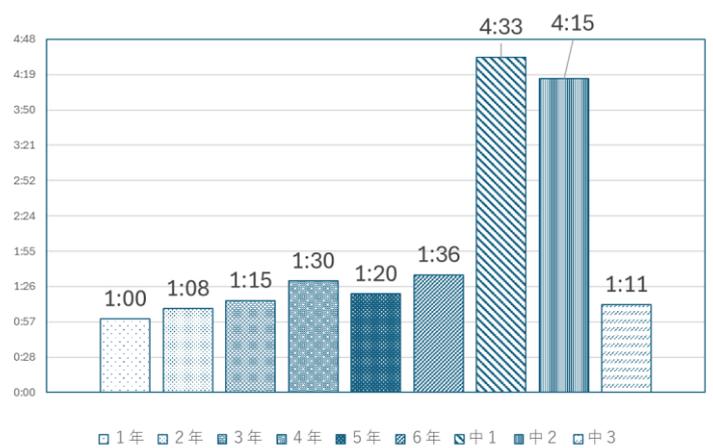
平日 すいみん時間 (平均)



平日 メディア時間 (平均)



休日 メディア時間 (平均)

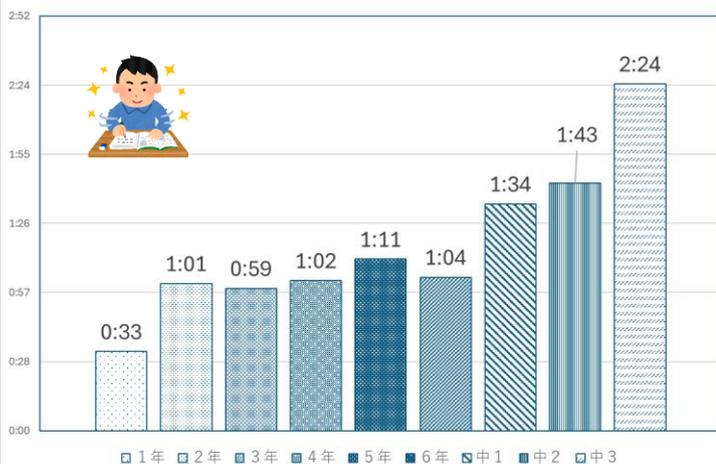


すこやかにしきチャレンジ週間ということもあり、小学生は使用時間を意識して生活することができた児童が多かったようです！

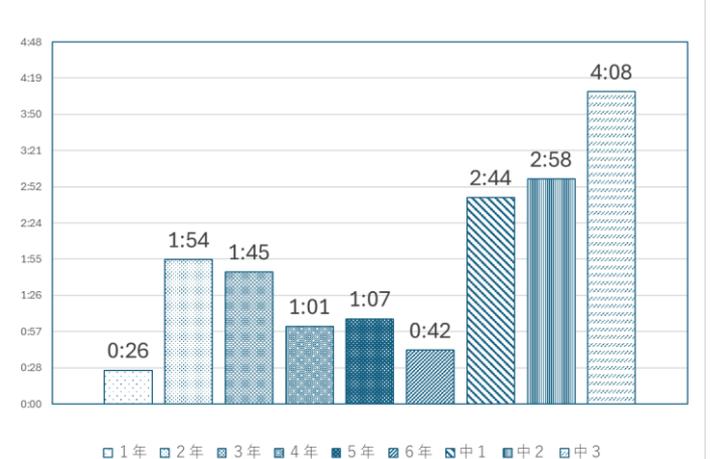
「毎週水曜日は、ノーゲームデー」も実施中です！ご協力よろしくお祈いします。

休日は、メディア使用時間が長くなると思いますが、お家でのルール（時間を決めてタイマーで計る・夜8時以降は使用しないなど）を決めて、メディアと上手につきあっていけるようになってほしいです。

平日 学習時間 (平均)



休日 学習時間 (平均)



2～6年生の学習平均時間は、大差がないので悔しがっている様子も見られました。夏休みは、しっかりと勉強をして家庭学習の習慣を身につけるとともに、今まで授業で学習した内容の復習をしっかりと2学期をスタートできると良いですね！！