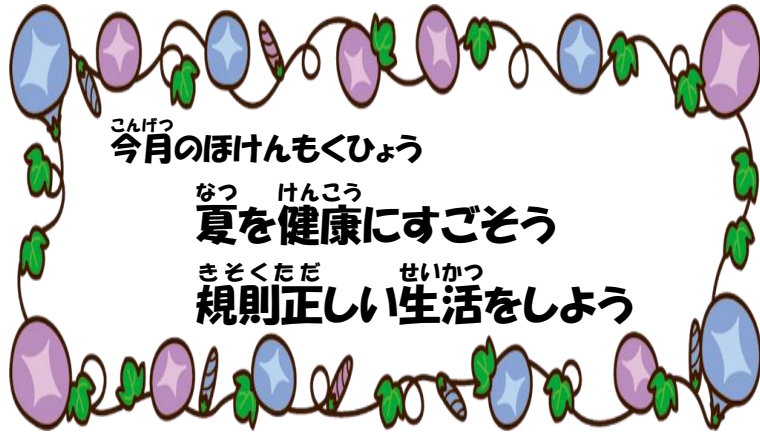


令和6年7月
岩国市立宇佐川小学校
保健室

あつい日が続くと、あせは気持ち悪いし、体はだるい、食欲もなくて、なかなか眠れない、ということはありませんか？ だからといってそのままにしていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活をとのえていきましょう。



気温やしつ度が高いところに長い時間いると、体の中に熱がこもってしまいます。このことを熱中症といいます。クラクラしたり、だるさを感じたり、はきけがしたりします。命にもかかわる怖いものです。しっかり予防しましょう。

ねっちゅうしょう よほう 熱中症を予防しよう

ねっちゅうしょうたいさく 熱中症対策は、どのようにしたらいいかな？

イラストの()に当てはまる言葉をかんがえましょう。答えは保健室前のけいじ板のほけんだよりを見てね！



たくんさん()



()をしっかりと食べる



()を動かす



しっかりと()をとる

いのち 命を守ろう！

がっこうこうかい1 にちめ 学校公開1日目の6月13日に救急法講習会を行いました。
 にほんせきじゅうしゃやまぐちけん しぶ 2名の講師の先生をお招きし、
 しんぱいそせいほう 心肺蘇生法について学びました。当日の様子を紹介します。



じっせん まえ 実践する前にしっかり
 とお話を聞きます。聞
 く姿勢もいいですね！

きょうこつあっぱく つよ 胸骨圧迫は、強く・
 はや たま 早く・絶え間なく！
 ねんせい しょうす 1年生も上手です



うさがわしょうがっこう 宇佐川小学校のAEDはげんか
 んにあります。覚えておいてくだ
 さいね！
 こうし せんせい 講師の先生、ていねいなご指導
 ありがとうございました。

すこやかにしきの子チャレンジ

こんねんど にしきせいりゅうしょうがっこう うさがわしょうがっこう にしきちゅうがっこう いわくに
 今年度も、錦清流小学校・宇佐川小学校・錦中学校・岩国
 こうとうがっこうひろせぶんこう 4校で「すこやかにしきの子チャレンジ」
 を実施しています。第1回目を6月12日～18日まで行いま
 した。宇佐川小学校のチャレンジ結果をお知らせします。

しょう へいきんじかん メディア使用 平均時間
 へいじつ じかん ぶん 平日 1時間53分
 きゅうじつ じかん ぶん 休日 2時間12分

たいりょく へいきんじかん 体力づくり 平均時間
 へいじつ ぶん 平日 27分
 きゅうじつ じかん ぶん 休日 1時間27分

へいきん わたじこく 平均
 へいじつ ぶん 平日 午後9時4分
 きゅうじつ ぶん 休日 午後9時44分



ねんせい はじ 1年生にとっては、初めての「すこやか
 にしきの子チャレンジ」でしたが、上手に
 コントロールしておうちのお手伝いやス
 ポーツができていました。6年生は、
 さくねんど きろく 昨年度の記録よりもメディアの時間が
 みじか 短くなっており、体力づくりなどに
 かつよう 活用できていました。次回は9月に行い
 ます。この生活を続けていきましょう。