



ふんわり



ながくてしりつきたしょうがっこう ほけんしつ
長久手市立北小学校 保健室
れいわ ねん がつはっこう
令和5年7月発行

ねっちゅうしょう
熱中症の
よぼう
予防をしよう

だんだん暑くなってきました。さわやかな青空を見ると、外で思いっきり遊びたくなりますよね。でも、この時期に注意が必要なのが熱中症です。まだ体が暑さに慣れていないので、自分では元気だと思っても、皆さんの体はSOSのサインを出していることもあります。熱中症で、大切なのは「予防」です。上手に対策しながら、元気に夏を過ごしたいですね。

基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための目頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

アイ・愛ソング

♪ アイアイ (アイアイ) アイアイ (アイアイ)
タブレットのあとは
アイアイ (アイアイ) アイアイ (アイアイ)
遠くを見るんだよ



(約20秒遠くを見る)

♪ アイアイ アイアイ アイアイ アイアイ

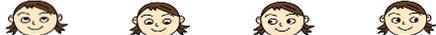


♪ 目はとじたまま



(力を抜いて目を閉じる)

♪ うーえ しーた みーぎ ひだり



♪ ぐるぐるまわして おっしーまい♪



右に回す

左に回す

もうすぐ待ちに待った夏休みですね！
楽しみなことがたくさんあると思いますが、皆さんメディア機器の使い方は大丈夫ですか？タブレット、スマホ、ゲームなどのメディア機器を近い距離で見ていると、長時間続けて見ていると、目が疲れてしまいます。学校だけでなく、家でもしっかり目を休めながら、使うようにしてくださいね。皆さんの大切な目をまもるために、ぜひアイ・愛ソングの歌詞を覚えて、歌いながらやってみましょう！



2枚の絵を見くらべて、7つのまちがいをさがそう！



まちがいさがしのこたえは保健室の前にはってあるので見に来てね。

* おうちの方へ *

◎ 緊急連絡先について

北小では、児童理解カードや保健調査票に保護者の方の連絡先を書いていただいております。お子様の早退や怪我などの緊急時には、その連絡先に連絡しています。しかし、連絡先が携帯電話番号のみだと、連絡がつかない場合があります。対応に困ることがあります。携帯電話番号以外にも、職場やご家族（祖父祖母等）の連絡先を加えていただきますようお願いいたします。

もし、現在、携帯電話番号のみ記入のご家庭がありましたら、担任までお知らせください。万が一、お子様の命に関わるような場合に、すぐに連絡が取れるよう、ご協力をお願いいたします。

◎ メディアに関する指導について

1学期中に、担任より「タブレットと目の健康」について、各学年に応じた指導をしています。現在、授業でタブレットを使う機会も多く、子どもたちにとってもメディア機器は身近なものになっています。また、夏休みはメディア機器に触れる時間が増えることが予想されます。今一度、使用方法や使用時間についてご家庭でも話し合い、適切な利用ができるよう、ご協力をお願いいたします。

