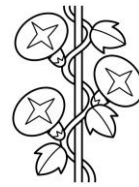


ほけんだより



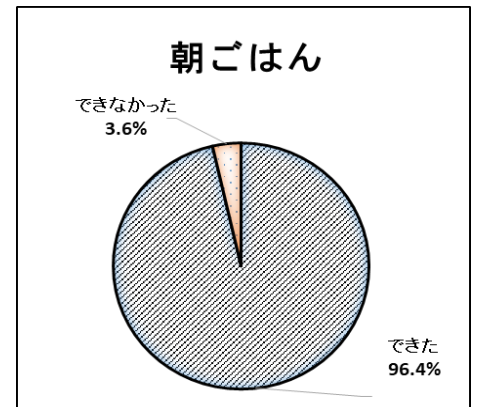
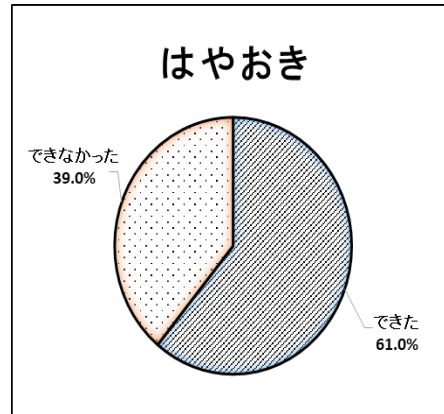
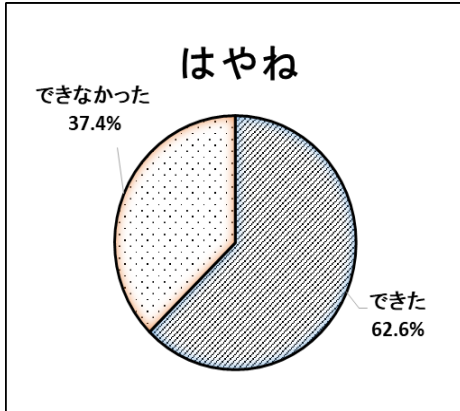
令和5年7月3日
大田区立南六郷小学校
校長 島村 博

「早寝早起き朝ごはん強化週間」の結果まとめ



自分で考えた目標の達成率

「早寝早起き朝ごはん強化週間」のまとめ



実際に起きた時刻の平均（3年生以上）

学年	水	木	金	土	日	月	火
3年	7時05分	6時52分	7時08分	7時04分	7時27分	6時55分	7時05分
4年	7時19分	7時13分	7時09分	7時15分	7時27分	6時56分	7時13分
5年	6時54分	7時02分	7時08分	7時01分	7時24分	6時43分	7時02分
6年	7時19分	7時35分	7時27分	7時45分	7時41分	6時53分	7時27分

実際に寝た時刻の平均（3年生以上）

学年	水	木	金	土	日	月	火
3年	9時34分	9時38分	9時27分	9時49分	9時26分	9時31分	9時34分
4年	9時45分	9時15分	9時54分	9時45分	9時27分	9時37分	9時37分
5年	9時56分	9時55分	9時59分	10時08分	10時00分	9時43分	9時57分
6年	10時19分	10時17分	10時12分	10時34分	10時05分	10時06分	10時16分

今回の「早寝早起き朝ごはん強化週間」の取り組みは、連休中に実施したので完全に達成することは難しかったです。早寝早起きについても目標の達成率は61～62%となり、昨年度の65～66%より低くなっています。ただ、児童やおうちの方からの感想から、5連休中の中でも頑張ろうと工夫して生活を送っていたり、生活リズムを早く立て直そうとしている姿勢が感じられました。自分の生活を振り返る良い機会になればと思います。

「けんこうカード」の返却・回収について

定期健康診断結果のお知らせを「けんこうカード」に貼り、7月7日（金）返却します。

「けんこうカード」を見開いて、左側にある『結果のお知らせ』をご覧ください。保護者印を押して7月12日（水）までに提出してください。よろしくお願いいたします。ご不明な点がございましたら、担任または保健室までお問い合わせください。

ほけんだより

こども版



なつ けんこう す
夏を健康に過ごしましょう。

まだ梅雨は明けていませんが、むし暑い日が続いています。暑さに体がなれていないと熱中症になったり、体調をくずすことがあります。水分をこまめに補給するようにしましょう。教室の座席によっては、クーラーの冷気が強すぎたり、寒く感じることもあります。必要な人は体温調節できる上着を用意するといいですね。

体を暑さにならす

気温が高くなり始めたら運動をあせを
かいて、体を暑さにならしましょう。短時間の
軽い運動から始め、日ごとに運動量を増や
すことで暑さへのていこう力をつけること
ができます。運動の前後には、水分をとること
を忘れないようにしましょう。



冷房病はどうしておこる？

人の体は、できるだけ体の中の状態を一定に保とうとします。ですから、外が暑くて体温が上がったときは熱をにがそうとし、寒くて体が冷えてきたときはにがすまいとします。このしくみは体の中で自然に行われるものです。

ところが温度差が大きい場所を行き来すると、体が暑さにあわせていいのかずしさにあわせていいのかわからなくなります。そのため、知らないうちにつかれがたまっていたり、暑いのに寒いと感じたり、血液がうまく体の中を流れなかったりするのです。

