



## 病気の治療をお願いします

視力検査や歯科健康診断等で、検査や治療が必要な場合は、休み中に受診するようにしてください。なお、受診・治療終了後、受診結果カードを学校へ提出してください。（受診カードを紛失された場合でも、治療を終えられたら、学級担当へお知らせください。）

## 熱中症を予防しよう



夏休み中も部活動や体育大会の準備等、登校する際には、**十分な量の水分**をもってきてください。**のどが乾く前にこまめに水分補給**することが大切です。



熱中症を予防するためには、**暑さに負けない体づくり**が大切です。**適度な運動、適切な食事、十分な睡眠**を心がけましょう。朝食をとることも大切です。



睡眠不足は、熱中症のリスクを増加させます。十分な睡眠時間を確保し、睡眠環境を整え、**量と質の両面からよい睡眠**がとれるようにしてください。



気温と湿度から「**暑さ指数（WBGT）**」が決まります。これが天気予報等で「暑さ指数」や「熱中症（特別）警戒アラート」として報道されます。**熱中症危険度を確認する習慣**も大切です。



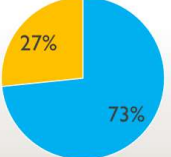
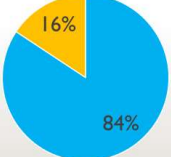
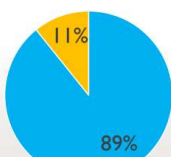
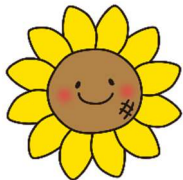
暑い環境での活動の際など、**涼しい場所でこまめに休憩**をとることも大切です。**自分の体調を確認して、都合が悪かったら周りの人に伝えることが必要**です。周囲の人と声を掛け合いましょう。



# 生活力アッぷ週間の結果



## 生活委員会の生徒集会での発表から

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>睡眠の項目</p> <p>&lt;睡眠の目標&gt;<br/>○寝る30分前にメディアをやめる。<br/>○布団でメディアを使用しない。<br/>○リラックス後布団に入る。</p>  <p>■できた ■できなかった</p>                                                          | <p>メディアの項目</p> <p>&lt;メディアの目標&gt;<br/>○( )時までにメディアをやめる。<br/>○いつもより( )分減らす。<br/>○食事や勉強の場で使わない。<br/>○勉強が終わってか使用する。</p>  <p>■できた ■できなかった</p>  |
| <p>学習の項目</p> <p>&lt;学習の目標&gt;<br/>○いつもより( )分長く勉強する。<br/>○取り組みやすい内容から始める。<br/>○「ながら勉強」をしない。<br/>○計画を立てて勉強する。</p>  <p>■できた ■できなかった</p>                                       | <p>「睡眠」「メディア」「学習」それぞれの項目で目標を守れた人の割合を円グラフに示しました。</p> <p>睡眠の項目でできた人の割合が約7割と他の項目に比べて低かったです。生活リズムが崩れやすい夏休みですが、十分な睡眠をとってほしいと思いました。</p>                                                                                                                                                                                |
| <p>生活力がアッぷすると…</p> <p>集中力アッぷ</p> <p>心と体の健康度アッぷ</p> <p>睡眠の質アッぷ</p> <p>たくさんいいことが！</p>                                                                                     | <p>自分で決めた目標を守って生活すると生活力がアッぷします。そして生活力がアッぷすると、集中力がアッぷしたり、睡眠の質がアッぷしたりと心と体の健康度がアッぷしていいことがたくさんあります。</p>                                                                                                                                                                                                              |
| <p>夏休み、目標を決めて生活しましょう</p>  <p>睡眠</p>  <p>メディア</p>  <p>学習</p> <p>できそうなことを続けることが大切！</p> | <p>小さいことでもできそうなことを続けて、生活力アッぷする夏休みを目指しましょう！</p>                                                                                                                                                                              |

生活力アッぷ週間の結果から「夏休みの生活で気をつけてほしいこと」発表しました。自分で決めた目標を守り、生活力アッぷの夏休みになるように保護者のみなさんからの声掛けもよろしくお願いします。

