



貝塚市立
津田小学校
2021.9.

『生活アップ週間』について

9月14日(火)～20日(月)



本校では、14日～20日を「生活アップ週間」とし、子どもたちが自ら進んで早ね・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校できるよう取り組みます。ご家庭でも、子どもたちへの声かけなど、ご協力よろしくお願いします。

また、「生活アップ週間」が終わりましたら、「おうちのひとから」の欄に、はげましのことばを書いてあげてください。

【早ねの目標】

- ★1・2・3年生…… 9時までに寝る
- ★4・5・6年生…… 10時までに寝る



【早起きの目標】

- ★6時30分までに起きる



【朝ごはんの目標】

- ★しっかり食べる

※1～3年生については、「すいみんひょう」を持ち帰りますので、一緒に記入してあげてください。

生活リズムの基本となるのは睡眠のリズムです。毎日の就寝時刻・起床時刻を決め、そして授業がある日も休日も、決めた時刻を守ることが大切です。

子どもたちに必要な睡眠時間や登校までの朝の生活等から考えると、朝は7時までに起き、夜は低学年は9時までに、高学年でも10時までには就寝するのが理想的です。

うら面のほけんだよりは6年生の保健委員さんの作品です。
朝夕は涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑いです。30℃以上の日を「真夏日」、25℃以上の日を「夏日」と言いますから、熱中症については油断できません。もうしばらく気をつけましょう。

生活リズムアップ作戦

その1 カーテンを開けて朝の光を浴びましょう



朝日を
あびて
めざめ
スッキリ!

その2 朝ごはんを食べましょう



その3 トイレで朝うんち



その4 昼間できるだけ体を動かしましょう



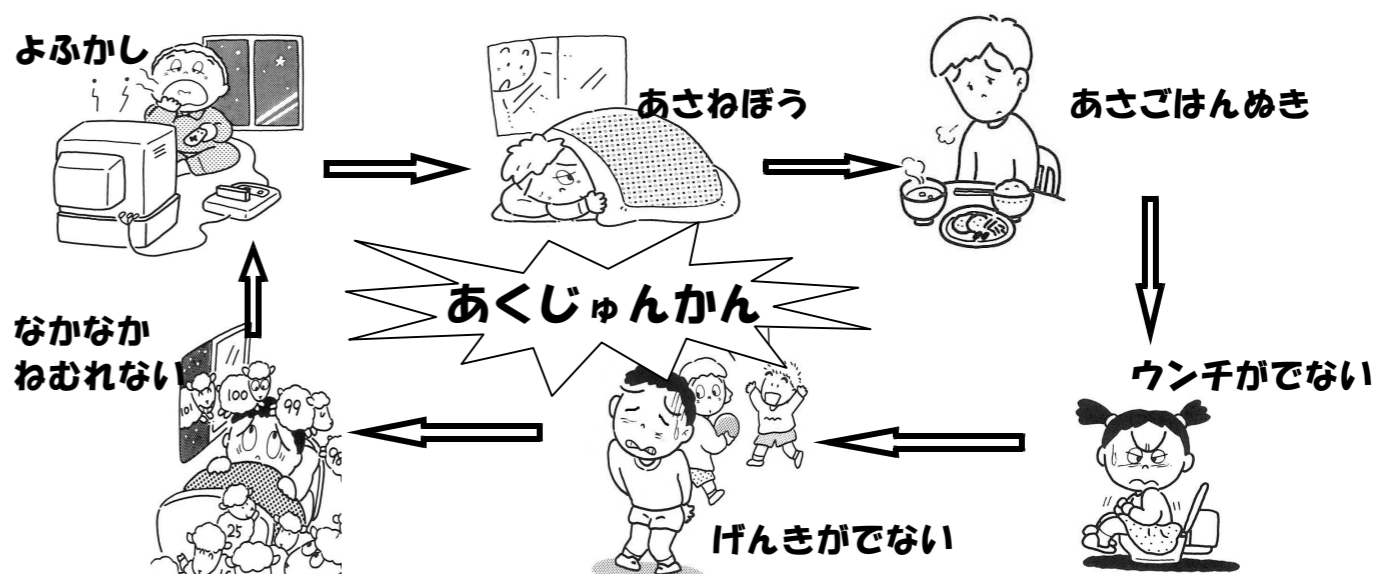
その5 お風呂を夕食の前にしてきましょう



その6 寝る時間になったら電気を消しましょう



「生活アップ週間」の間は、「すいみんひょう」をつけます。うら面に、記入の仕方をのせているので、それを参考に、書いてください。



どこかで たちきろう!

保健だより

熱中症 について

- ① 熱中症もてどんなしょう状
- ・ 高温で湿度が高い環境に、私たちの身体が適応できてないことで生じる病気。



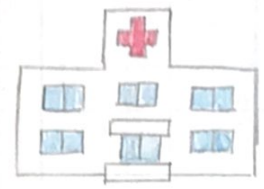
② 熱中症の症状

1. めまいや顔のほてり、
吐つうなどの症状が出たら
熱中症のサイン!
2. 筋肉痛や筋肉のけいれん。
3. 汗のかきかたがおかしい。ふいてもまた出してしまうなど。
4. 体温が高い、皮心の異常。




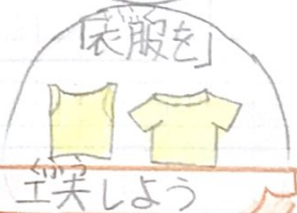

保健だより

5. 呼びかけに反応しない、ま、すぐ歩けない。
6. 水分補給ができない。
自分でできなければきけんな状態。

熱中症と思ったらすぐに病院へ



③ 熱中症の予防

 <p>「水」を こまめにとろう</p>	 <p>「塩分」を こまめにとろう</p>
 <p>「塩分」を ほどよくとろう。</p>	 <p>「室内」を すずしくしよう</p>
 <p>「熱」や「日差し」 から まもろう</p>	 <p>「衣服」を 工夫しよう</p>
	 <p>「のり物」を もち歩こう</p>

