



家庭数配布  
令和6年8月26日No.7  
上尾市立瓦葺小学校

\*おうちの人と読みましょう。

### 身体測定日程

\*体育着の用意をお願いします。

8月27日(火)	かがやき、5年、6年
28日(水)	3年、4年
29日(木)	1年、2年

## 夏休み明けに多い健康トラブル2つ!

冷たいものを食べすぎていませんか?

久しぶりの学校生活で緊張していませんか?

**腹痛**

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか?

**頭痛**

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか?

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

### 生活リズムを学校モードにしよう!



- 1 起きる時間を一定にして、どんなに眠くてもその時間に起きよう
- 2 朝起きたら、太陽の光をあびよう
- 3 朝ご飯をしっかりと食べて、エネルギーをチャージしよう

### 保護者の方へ



- 夏休み中は元気に過ごすことができましたでしょうか。今年の夏も猛暑が続く、「熱中症警戒アラート」が何度も発令されました。暑さが続く2学期も熱中症予防に十分配慮していただき、子供たちが元気に過ごせるよう御協力をお願いします。
- 本日、健康カレンダーを配付しました。夏休み明け、学校生活に早く慣れるよう、各自で起床や就寝時間を考え、健康に生活できたか確認をするためのカレンダーです。期間は8月27日～9月2日までの1週間、9月3日に学校へ提出してください。おうちの方のひとこと欄があります。なお、5年生には健康カレンダーは配付せず、林間学校までの健康観察を行います。どうぞよろしくをお願いします。

# 突然の雷! 身を守る方法は?

雷が近づいているサインです。早めの避難が大切です

- 積乱雲が（入道雲）がみるみる大きくなる
- 黒い雲が近づき、周囲が暗くなる
- 急に冷たい風が吹いてくる
- 雷の光が見える、雷鳴が聞こえる

## ✕ 木の下は絶対にダメ

そばにいる人も感電してしまうこと



があります。木からはできるだけ離れましょう。

## ○ 姿勢を低くして、建物の中へ

雷はより高いところに落ちます。少しでも姿勢を低くして、建物の中へ。逃げられる場所がないときは、しゃがみ込んで、

耳をふさぐ姿勢を取りましょう。



暑い夏、教室にはエアコンがついていますが、座席の位置やその日の体調によって寒く感じてしまうことがあります。学校でも注意していきますが、半袖の上に、一枚はおるものがあると安心です。御家庭で対応をお願いします。

## 夏の冷え性に注意!

暑いはずなのに手足が冷たい、背中がぞくぞくしたことはないですか。それは体が冷えている証拠。頭痛や腹痛など体調不良の原因にもなります。



### ❗ 冷房の効き過ぎを避けよう

設定温度を調整。公共の場所などでは、長袖を一枚はおきましょう。



### ❗ 冷たいもののとり過ぎに気をつける

涼しい場所では温かいものをとるなど、冷たいものばかりとらない工夫をしましょう。



### ❗ お風呂は湯船につかる

湯船につかると血の流れが良くなり、体全体が温まります。