

保健室からも

夏休みの宿題です！

① 夏休みスッキリ大作戦：8月18日（日）～24日（土）

夏休み最後の一週間、学校モードの生活に慣れるためのチャレンジです。
あかしゃノートの28ページに記入してください。チェック項目は早寝・早起き・朝ごはん・メディアを使う時間・歯みがきと、自分で決めた健康のめあてについてです。



- 起きる時刻のめやす … 6時30分
- 寝る時刻のめやす … 1・2年生：9時／3・4年生：9時半／5・6年生：10時
- メディアを使う時間 … 1日60分まで



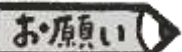
② 雑巾2枚



四小のきれいな校舎を維持するため、各ご家庭から雑巾2枚のご提供をお願い致します。

③ 「トイレから健康づくり情報」キャッチコピー ※6年生のみ

募集要項をよく読み、健康についてのキャッチコピーを考えてみてください。
1人3点まで応募可能なので、複数応募したい場合は応募用紙をコピーして使って下さい。



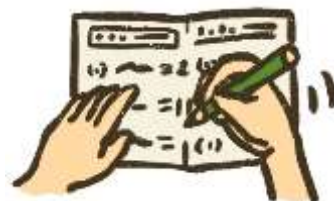
おうちの方のご記入をお願い致します！

① 「家庭生活の記録」…あかしゃノートの30ページ

夏休み中の過ごし方を振り返り、お子さんと相談してご記入下さい。

② 「夏休みの健康調査」…あかしゃノートの31ページ

保健室で夏休み中のけが・病気を確認し、PTA安全互助会の保険金の申請を勧めます。



夏休みは受診・治療のチャンス！

健康診断で再検査や治療が必要だと診断された人には結果を配付しています。
まだ受診していない人は、学校がお休みの期間を利用して、医療機関を受診し、治療することをおすすめします。受診後は、学級担任を通して、保健室に用紙をご提出ください。

今日の熱中症危険Lv.は？

「暑さ指数 (WBGT)」とは何か知っていますか？ これは、気温・湿度・輻射熱（ふくしゃねつ：日差しを浴びた時に地面や建物などから出る熱）の3つの要素を取り入れた温度の指標です。

保健室では、その日の暑さ指数と熱中症危険レベルを、毎日玄関に掲示しています。環境省の熱中症予防情報サイトから誰でも見る事ができるので、ぜひチェックしてみてください^^

暑さ指数 (WBGT)	注意事項
 31以上 (危険)	<ul style="list-style-type: none"> 運動は原則中止 (子どもの場合は特に注意) 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
 28以上 31未満 (嚴重警戒)	<ul style="list-style-type: none"> 体温が上昇しやすい運動は避ける。 10~20分毎に休憩し、水分・塩分補給を行う。
 25以上 28未満 (警戒)	<ul style="list-style-type: none"> 炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 積極的に休憩をとり、水分・塩分を補給する。
 21以上 25未満 (注意)	<ul style="list-style-type: none"> 熱中症の兆候に注意する。 運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
 21以下 (ほぼ安全)	<ul style="list-style-type: none"> 通常は熱中症の危険は小さい。 適宜水分・塩分の補給は必要。



1学期の保健室利用状況

※集計期間: 令和6年4月4日(木)~7月16日(火)



◎保健室利用者数
のべ 1168人



◎来室者が多かった曜日



木曜日
:257人

◎けがの手当をした人数
のべ 693人

◎多かったけが

1 打撲(ぶつけた)
:288人

2 すりきず
:180人

3 痛いところがある
:45人

◎具合が悪くて来た人
のべ 315人

◎多かった症状

1 頭痛
:123人

2 腹痛
:113人

3 気持ち悪い
:64人

2学期、また元気に会えるのを楽しみにしています♪