



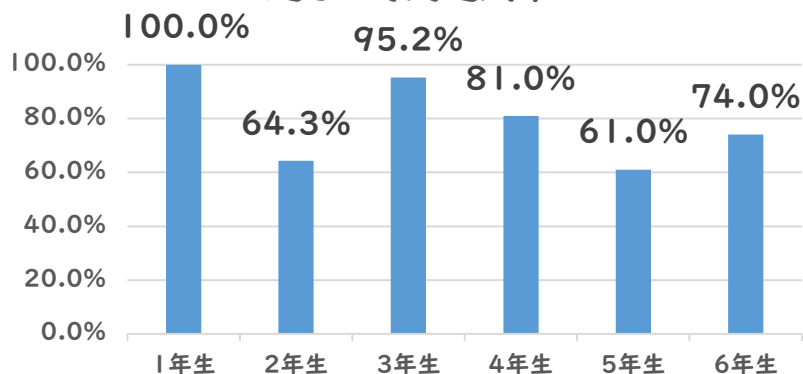
保健室だより

令和7年7月11日 第4号

4月から行ってきた健康診断が、6月末ですべて終了しました。保護者の皆様におかれましては、ご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。健康診断の結果を配付しましたのでご確認ください。また、検査や治療が必要なお子さんには随時お知らせを配付しています。夏季休業中に受診していただきますようお願いいたします。

いきいき週間の結果【小学部】

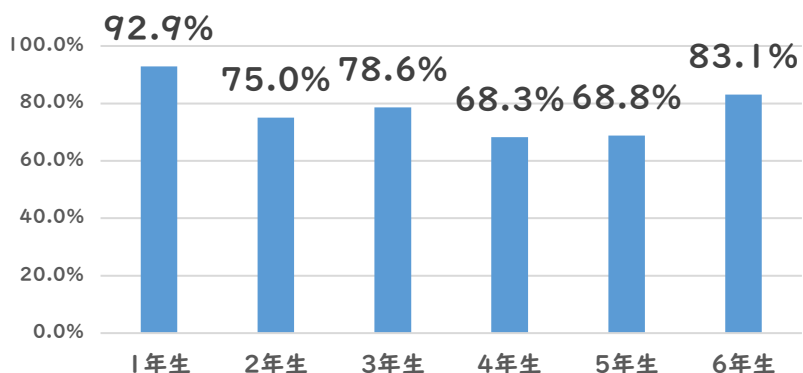
起きる時刻達成率



○起きる時刻の目標 6:30

1年生は100%達成です！素晴らしい習慣が身に付いている様子がうかがえます。授業開始の2時間前に設定しています。すっきりと学習に向かえるよう、習慣付けていきましょう。

ねる時刻達成率



○寝る時刻の目標

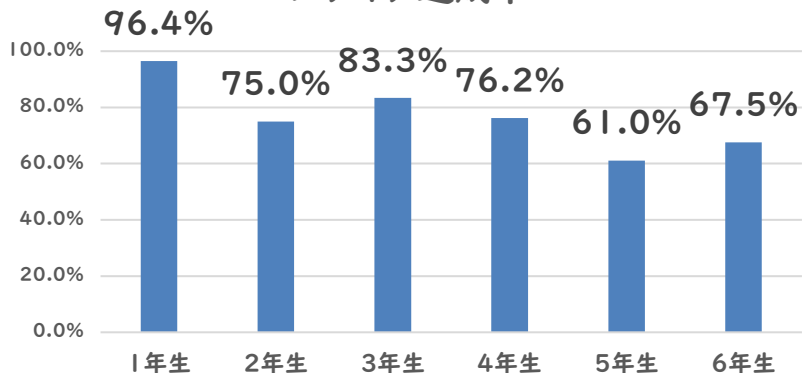
1・2年生 9:00

3・4年生 9:30

5・6年生 10:00

どの学年も高い達成率でした。習い事があつたりして目標時刻を過ぎてしまう日もあるかもしれません。なるべく早く寝れるよう帰宅後の時間の使い方を工夫できるといいですね。

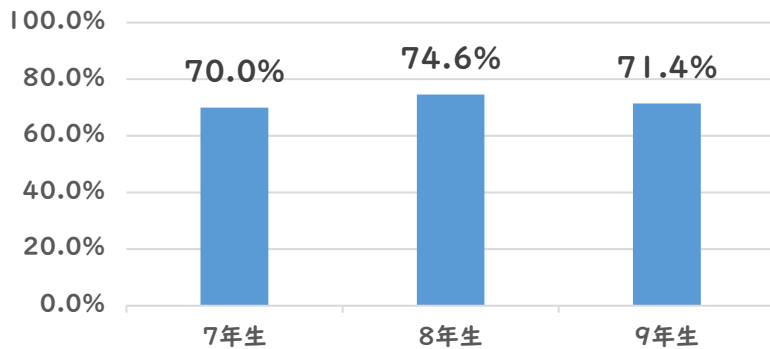
メディア達成率

○メディアの目標 90分まで
他の人との通信は夜8時まで
平日の朝は使わない

高学年になると達成率が70%を下回りました。土日も90分を守るのは難しいかもしれませんが、読書や絵を書いたり、体を動かして遊んだり、おうちのお手伝いをしたり、他の方法を探してみましょう。

いきいき週間の結果【中学部】

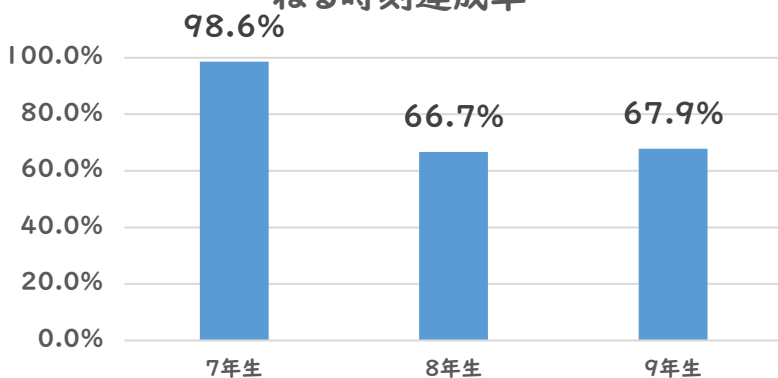
起きる時刻達成率



○起きる時刻の目標 6：30

どの学年も 70%以上の達成率でした。起きたらカーテンを開けて朝日を浴びると、体内時計がリセットされて1日がすっきりスタートできます。

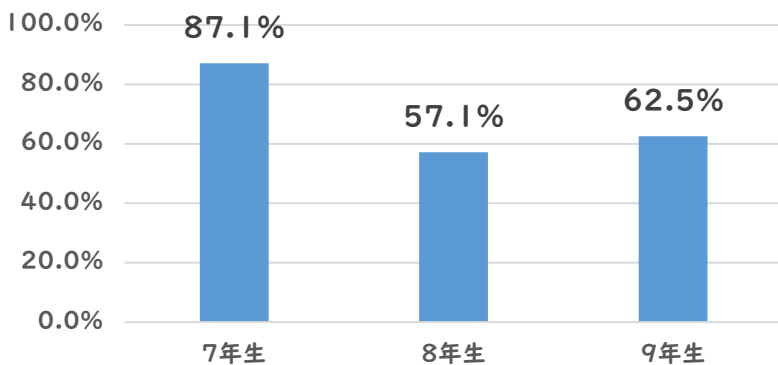
ねる時刻達成率



○寝る時刻の目標 11時まで

7年生はほぼ 100%でした！素晴らしいですね。中学生は睡眠時間を7時間以上確保したいところです。脳は寝ている間に記憶を定着させます。日々の早寝は成績アップへの近道です。

メディア達成率



○メディアの目標 90分まで

他の人との通信は夜9時まで
平日の朝は使用しない

7年生は高い達成率でした。8年生、もう少し頑張ってもらいたいです。全体的にどうしても土日は使用時間が長くなってしまいます。各学期に1回、この期間だけはちょっと頑張ってみてほしいと思います。

児童生徒の感想

- ・ 9時までに寝るのをがんばりました。
- ・ 5時に起きられてよかったです。
- ・ メディアが全部守れた。
- ・ 外でいっぱい遊べてよかったです。
- ・ メディアを7ハピにできてよかったです。夜 10：00 までにはだいたい寝られました。
- ・ 暇なときにお絵描きや筋トレをすることができたのでよかったです。
- ・ 土日になるとメディアがだめだったので読書をしたり外で遊んだりして次回は改善したいです。
- ・ 今回はテスト勉強をメディアの時間にあてることができたのでよかったです。
- ・ 朝早く起きられなかったので1日の生活を見直すことが大切だと思いました。



数

字

で

見

熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数（累計）

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるので、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



～2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。



5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



もうすぐ始まる夏休み。特別でなくても構いません。いろんなものに触れ、感じたり考えたりして多様な価値観に触れる機会を作ってみると、きっと素敵な発見のある夏休みになるのではないのでしょうか。

そのためにも体調管理に気を付けて元気に過ごしてくださいね。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう