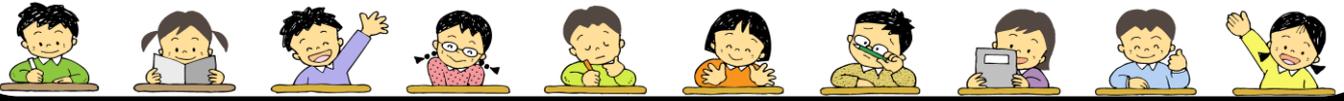


# げんきだより



## 熱中症に気を付けよう!

### ○熱中症対策



水分補給

バランスの良い食事



帽子を被る



規則正しい生活



積極的な休養

### ○応急処置のポイント

症状が改善しない場合は早めに病院へ受診しましょう。

#### 1 涼しい場所に移動して、休養する

日陰や室内など涼しい場所に移動して、ゆっくり休みましょう。

#### 2 身体冷却

衣服をゆるめ、手の平・足の裏を中心に冷やします。また、常温の水を入れた霧吹きでかけたり、濡れタオルで体を湿らせたりした後に、体をうちわ等で仰ぐと良いです。

#### 3 水分摂取

脱水が疑われる場合には、経口補水液がおすすめです。

熱中症、  
注意してー!



### 夏休み中に感染症にかかった場合について



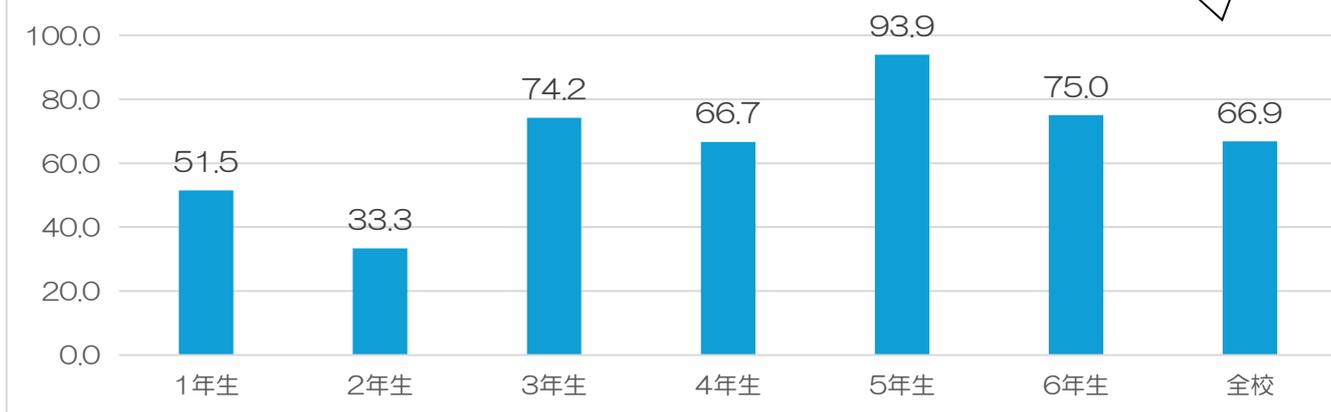
夏休み中に感染症にかかり、出席停止日が登校日に重なる場合のみ登校許可証明書や療養解除届の提出が必要です。夏休み中の学校への感染報告は不要です。登校日が出席停止の場合は、C4th入力をお願いします。用紙は、当校のホームページからダウンロードすることができます。

# 第1回 家庭学習強調ウィークの結果をお知らせします

家庭学習強調ウィークへのご協力ありがとうございました。自分の生活を見直し、下校後の自分の生活をタイムマネジメントする力を身に付けることを目的として実施しました。目標就寝時刻は、お子さんの心身の成長のため、質の良い睡眠を確保するための目安です。睡眠は、体を整備し、成長させ、健康に保つだけでなく、新しく学んだ知識や運動の技能などを定着させる重要な役割を担っています。そのため、一人一人が自分の生活スタイルに合わせた工夫をしながら、自分で目標就寝時刻を意識した生活ができるようになって欲しいと思います。

昨年度（R6）  
第1回目は、  
64.9%でした！

平日5日間で4日間以上  
目標就寝時刻を達成した人の割合（%）



目標就寝時刻を達成した人の割合は、学校全体で66.9%でした。昨年度の全体の達成率と比較すると、2%増でした。子どもたちの感想からも、1回目の取り組みということもあり、多くの児童が目標就寝時刻を意識して過ごせていたように感じます。



## 家庭学習強調ウィーク児童の振り返り

- もうちょっとねる時間を早くした方がいいと思いました。そのためには、お風呂を早く入った方がいいと思いました。
- ゲームをやりすぎた。その時間を勉強にかえる。
- メディアの時間をもう少し少なくてほしいです。
- 9時までに寝る準備をして、10時までにねることができました。
- 学校から帰ったらすぐに宿題をするようにしました。
- 目標（9時までには、ねてるようにしたい）を立てて、達成できるようにがんばりました。

目標就寝時刻までに寝るためには、自分の生活を振り返り、時間の使い方を見直すことが大切です！

