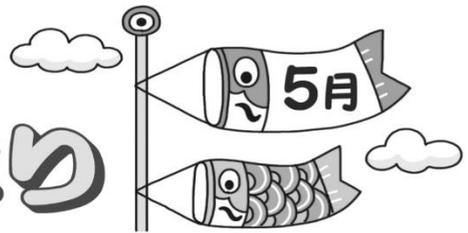


# ほけんだより



湯河原小学校 2022.5.6 No.3

連休が終わりました。ご家庭での子どもたちの様子はいかがですか？

新しい環境の中での生活は心身ともに疲れますので、8時間～9時間の睡眠をとるように心がけましょう。

## 視力が下がってしまった人は…

「C」と「D」の人にプリントを配付しました。「C」の場合でも黒板の字は読めるので、視力が低下している実感が持てないこともあり、今まで眼科で検査をしたことがない人もいると思いますが早めに受診することをお勧めします。

また、今回「A」「B」の場合でも検査のときに、目を細めて見えてしまったり、天候が悪いため見えにくかったりすることがありますので、学校での視力検査結果は目安と考えていただき、ご家庭でのテレビの見方やゲーム・パソコンの使用時間など、お子さんの様子で気になることがありましたら眼科での検査をお願いします。



みえていますか？  
こくばん もじ  
黒板の文字

- \* A…1.0以上
- \* B…0.7～0.9
- \* C…0.3～0.6
- \* D…0.2以下

## 水筒は…

4月の下旬ごろより急に気温が上がり、暑くなりました。「熱中症対策として、こまめな水分補給」や「感染症対策として水道場の混雑を避け、口の中を清潔に保つ」ために水筒の持参をお願いしています。

- ①中身は水、お茶、麦茶、経口補水液、スポーツドリンクなど、気候や子どもの体調に合ったものを入れてください。
- ②水筒は毎日持ち帰り、洗ってください。
- ③登下校時に水分補給をするときは、安全に気をつけてください。歩行中は飲まないこと、友だちと回し飲みをしないことなど、安全や衛生面についてお子さんと確認してください。
- ④記名をしてください。



## 一人で悩まないで！

学校で集団生活をしている中では、誰もが様々な悩みを抱えたり、大小のトラブルが起きたりします。自分一人では解決できないこともたくさんあります。

そこで、学校ではさまざまな相談に対応するため、年に何回か子どもたちにアンケートを行い、相談日を設けて聞き取りを行ったり、保健室前の廊下に「相談ポスト」を置いたりして随時相談を受け付けています。また、学校には「教育相談コーディネーター（松見・宝子山）」があり、保護者の方のお話を伺うこともできます。いろいろな面から、子どもの心の成長をサポートしていきたいと思っています。気になることがありましたら、担任または教育相談コーディネーターまでご連絡ください。

毎年4月後半の気温上昇とともに「熱中症」の発生数が増加します。熱中症の発生予防対策として急な暑さに対する適切な行動、水分・塩分の補給、寝不足などに気をつけましょう。

## 暑さに強いからだをつくるには…

現代の生活は冷房などで1年中快適な温熱環境で過ごしています。また、コロナ禍で運動不足のために汗をかきにくく、体温を下げる機能が低下しています。そのため、あまり暑くない時期から運動をする習慣を取り入れるなどして、過剰に冷房に頼った生活を見直すことが大切です。

## 小学生の水分補給は…

私たちは一日に必要な水分量の半分を、食事からとっています。

水分は、味噌汁やスープなど食事とする水分と、食材が体の中で分解されてできる水分があります。例えば朝ごはんを食べないだけでも約300mLの水分が不足することになります。

特に暑い時期は、運動後にのどが渇いてから一気にたくさん飲むことが多いですが、できるだけ1時間ごとにこまめに水分補給をすることが大切です。

また、汗をたくさんかいたときは、体の中の塩分も少なくなっていますので、塩分の含まれた飲み物をとるなど、体調、運動量、気温、湿度などを考慮してこまめに水分補給をしてください。



## お願い

暑い時は人との距離をとって  
マスクをはずして登校しましょう



暑くて息苦しい時は、人との距離をとってマスクをはずして呼吸や体調を整えましょう。学校でも熱中症予防のために、このようなときは各学年の学習室でマスクを取って休養できるようにしています。

また外遊び、体育、下校のときはマスクを取るように声をかけます。友だちと登校するときには距離をとってしゃべらずに歩くことは難しいですが、暑い時期の登校は人との距離をとってマスクをはずしたり帽子をかぶったりして、熱中症の危険を回避するようお願いします。

自分で持ってきたものを  
食べましょう



楽しみな遠足や修学旅行が近づいてきました。学校ではコロナウイルス感染症予防や食物アレルギー対応のため、お弁当やおやつは互いに交換せず、自分で持ってきた物を食べるように指導します。ご家庭でもお子さんに話をしてくださいませようお願いします。

## 湯河原小学校の下校の時は…

昨年度、湯河原町教育委員会よりアルコールペーパーが配付されました。本校では感染症予防のために、このアルコールペーパーを使って校内の共有部分を消毒しています。また今年度も2年生以上の児童は毎日自分の机といすの背を拭いています。

