# BOOK OF BOOK

令和 5 年 6 月 30 日 西東京市立住吉小学校 校 長 小林 宏 養護教諭 平松 真理

本格的な質が遊づき、そのも気温が高い日が夢くなりました。気温が高いと寝苦しく、なかなか寝付けず、臓っても朝になる前に自が覚めてしまうことがあります。夜中によく臓れていないと、昼間、学校で勉強しているときに眠くなってしまったり、運動したときにすぐに疲れてしまったり、熱中症になりやすくなったりしてしまうことがあります。

素って寝苦しい夜に気持ちよく眠るための方法を紹介します。お家で試してみてください。

#### \ 寝苦しい夜に試してみよう /

## 簡単にできる安眠アドバイス



ない。 寝る前から窓を開け通 気性をよくして部屋の 熱を逃がしておく



アイス枕を使ったり布にくるんだ保冷剤を手や定に当てたりする



たが たが たが たが にしてタイ

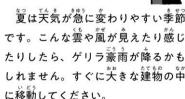
マーを上手に活用する





水の中でも熱中症に注意!! 暑い首など、水の温度が高くなると、水の 節に入っていても一体の節に熱がこもってしまいます。水の節が冷たくて気持ちよくても 水分補給を忘れないようにしてください。

## こんな雲、 こんな風が あるときは



- ●遠くに白くて大きなもくもくとし た雲
- ●灰色の雲:急な雷雨が降る可能性 があります。
- ●冷たい風: 急な雷雨を降らせる雲によって、冷たい風が強まります。



## げんきいっぱいカードに記入していただいた感想の一部を紹介します

#### 保護者の感想

- ・自分で自覚まし時計をセットして起きるようになった ので、このまま続けてほしいです。よく<sup>流んば</sup>りました。
- ・テレビの時間をもっと減らすように頑張ります。
- \*毎日元気に頑張りました!!
- ・テレビ・ゲームをして寝る時間はギリギリの白もありましたが、本人がとても頑張っていたので、頑張らなくてもいいように普段から気をつけたいと思いました。
- ・テレビ・ゲームは時間を守ってやりましょう!
- よく頑張りました。
- \*毎日意識してほしいです。
- ・時間を自分で計算しながら健康に過ごすことができました。
- \* ・ 歯みがきと運動をしてください。
- ・時間を気にしながら行動ができていました。
- ・今は 10時30分には必ず寝るようにしているのですが、徐々にもう少し早く寝られるようにしていきたいです。
- ・毎回筒じ項目が達成できていないので、次回こそは が強張ろう。
- \*毎日自主的に勉強を頑張っていました。
- ・これからも生活リズムに気をつけながら生活してほしいと思いました。

#### じどう かんそう

- ・たのしかった。
- ・体を動かすことが大変でした。
- ・朝ちゃんと起きられなかった。
- \*次から朝の歯みがきをする。
- ・毎日楽しく遊んだ。体を動かすことが気持ちいい!
- ・100点じゃなくて悔しかったから、自分で起きることを 頑張りたい。
- ・生活リズムが心配だから次回は頑張る。
- ・いつもはゲームを 1時間やっているけれど、50分で 我慢した。
- ·次も 100点をとれるように頑張りたいです。
- \*暮るのが遅い。
- ・早起きを自分でできた!
- ・気持ちいい1日を1週間続けられた。
- ・家庭学習が 1時間以上なのが大変だった。 がんばれたと思った。
- ・朝自分で起きられて、少し成長したと思いました。
- \*朝は二度寝のくせがあるので気をつけたい。
- \*\*ていがくしゅう できていないので、読書などをしたい。
- ・ゲームをする時間は少なくなって良かったが、勉強 する時間を簑くしたい。
- ・全部はできなかったけど、最後まで頑張りました。

暑い夏を健康に乗り切るために、生活リズムを整えることは必須です。その他にも、こんなことに気をつけてみてください。

### 暑い夏を健康にすごすためのやくそく



基本は無理をしない。 がおく前に水分補給。



アイスや清涼飲料水など冷たいものをとりすぎない。

