

# すこやか



暑さに負けず  
元気にすごそう！

令和2年7月28日  
仙台市立幸町小学校  
ほけんだより  
～No. 6～



## 熱中症に気をつけながら、生活していますか？

学校は暑さ・寒さの調節がむずかしく、自分自身が気をつけて生活しないといけません。下の10この質問に「はい」「いいえ」のチェックをしてみましょう。  
「いいえ」が5こ以上あった人は、熱中症要注意です。  
自分の生活を見直して、熱中症に気をつけよう。

1



夜は10時までに寝ている  
はい いいえ

2



朝ごはんはバランス良く食べてる  
はい いいえ

3



外で遊ぶときは帽子をかぶっている  
はい いいえ

4



こまめに水分補給をしている  
はい いいえ

5



風通しのよい服を着ている  
はい いいえ

6



汗をかいたら、拭くようにしている  
はい いいえ

7



人と離れた時は、マスクをはずしている  
はい いいえ

8



顔や腕を洗って、体を冷やしている  
はい いいえ

9



暑さに備えた体づくりをしている  
はい いいえ

10



時々日陰で休憩するようにしている  
はい いいえ



保護者の皆様へ

### 布マスクについて

- 本日配付したマスクは、国から配付された2枚目のマスクです。
- 布マスクは1日1回の洗濯により、おおむね1か月の利用が可能となります。洗い方に関する動画は経済産業省の動画をインターネットに掲載していますので、検索エンジンから検索してご確認ください。



「早寝・早起き・朝ごはん」で熱中症に気をつけながら、規則正しい生活を過ごしましょう！！



少しずつ学校の生活にも慣れ、8時25分ギリギリに登校する人や登校時間を過ぎてしまう人も少し増えてきました。寝苦しい日が続いて、朝起きられない人もいるかもしれません。しかし、学校の勉強のためには、早め起きてしっかりと朝ごはんを食べたり、トイレに行く時間を作ったりすることが大切です。ゆとりを持った朝の時間となるよう、この「ミニすくすくカード」を利用して生活リズムを整えましょう。



ミニすくすくカード

年 組 名 前

【やりかた】○：できた △：まあまあできた ×：できなかった をつけ、起きた時間とねた時間の欄には、時刻を書きましょう。

🍅 🥒 🍆 🥒 🍆 🥒		7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)	7/31(金)	8/1(土)	8/2(日)	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
朝おきた時間		:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:
バランスのとれた食事	朝											
	昼											
	夜											
うんち (1日1回)												
朝、体温を測った												
ハンカチを持ち歩く												
こまめな手洗い												
ゴミは自分で片付ける												
マスクの着用												
食後の歯みがき												
決められた学習や宿題												
家の	テレビの時間											
約束	スマホ利用の時間											
夜ねた時間		:	:	:	:	:	:	:	:	:	:	:

※この「ミニすくすくカード」は、毎日、学校に提出するものではありません。おうちで一日の生活をふり返って、チェックをしましょう。