

雨の多い季節だからこそ暑をつけてほしいものがあります。まず1つ目は「ろう下」です。先週はろう下歩行チェックもありましたね。いつもよりすべりやすいので、“右側を歩く”を守りましょう。2つ目は「かさ」です。かさの持ち方はあぶくないかな？周りをきちんと見ているかな？など暑をつけて上手に使ってくださいね。けがなく安全に梅雨の時期をすごしましょう！

第2回メディアコントロール週間です！

6月25日～7月2日は第2回メディアコントロール週間です！
 第1回のときに自分がかいたふり返りを確認して、今回の目標を決めましょう。

今回は5・6年生にメディアコントロール達成のコツをインタビューしてみました！

高学年のコツをぜひ参考にしてみてくださいね◎

いつもだったら宿題をしたあとテレビを見るけど、メディアコントロール週間はテレビの時間を読書の時間にしよう！そうするとメディアも減らせて読書も増えて一石二鳥！

メディアの時間を守れなかったときのバツゲームを自分で考えているよ！

パソコンやゲームがある部屋にできるだけ近寄らないようにしているよ！

家族にも協力してもらって、みんなでテレビを見ないようにしているよ！
 どうしても見たいテレビがあるときは録画をして、メディアコントロール週間が終わってから見るようにしているよ！

教えてもらったコツを意識して、8日間で480分以内、全賞達成をめざしましょう☆



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

しょねつじゅんか 暑熱順化 をしよう！



暑熱順化とは？

…体が暑さになれることをいいます。暑い日がつづくとはだんだんと暑さになって、暑さに強くなります。暑熱順化ができていますと、熱を体からにがしやすくなったり、体温が上がるのを防いでくれたりなど、熱中症になりにくい状態になります！

暑熱順化のためにできること3つ！



かるい運動をする！

1日30分を目安にとりくむとよいそうです。みんななら休み時間に外で体を動かすとちょうどよいですね！水分補給や休けいをわすれずに♡

ゆぶねにつかる！

シャワーだけでますより、ゆぶねにゆっくりつかりましょう♪ お風呂に入るまえに水分補給をして、お風呂で少しあせをかくのがよいです！



冷ぼうの温度は高めにする！

低い温度になれていると外に出たときの暑さに体がなれません。体調に気をつけながら、温度を工夫して上手に冷ぼうを使いましょう！



たいさく しょねつじゅんか なつ げんき
 3つの対策で暑熱順化をして、夏を元気にのりきろう！