

# ほけんだより

7



令和7年7月3日  
睦合小学校保健室  
中村 涼子

梅雨が明けて、猛暑がやってきましたね。少し前まで涼しかったため、体がついていく間に体調が悪くなる人がこれから増えていきそうです。学校では熱中症指数に応じて外遊びの時間を短縮するなど、対策をしています。上手に暑さを乗り切りたいですね。

## 熱中症の原因は3つの不足!?



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

## 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしつかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



## 熱中症予防のポイント

ぼうし

## 運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



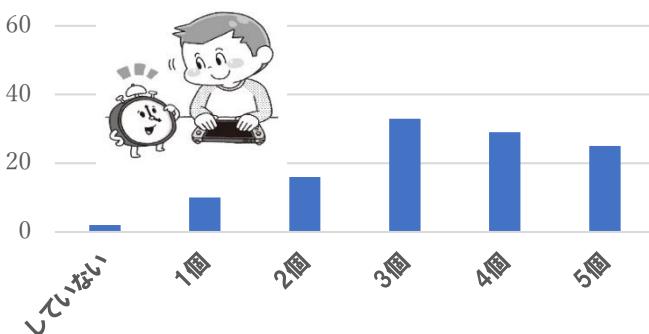
水分



涼しい場所



## 6月 メディアコントロール (チャレンジした数)



## チャレンジの内容

- ゲームは、一日中使用しない
- メディア機器の使用は2時間まで
- 夜9時以降にメディア機器を使用しない
- 食事中は、メディア機器を使用しない
- 家で決めたルール

6月9日は、メディアコントロールデータでした。ご家庭で協力いただき、ありがとうございました。チャレンジした数が一番多かったのは、「3個」でした。達成の数が多くなるほどメディアコントロール名人に近づくことができます。次は7月9日です。(カードは配りません)

## スマホやゲームは



時間を決めて