

ほけっんだより 7月

大野小学校 保健室

熱中症に気をつけましょう！

強い日ざしや暑さで体の温度が上がり、体にいろいろな不調が
 ことを「熱中症」といいます。ふつうは、汗をかくなどして体温を一定
 に保つことができますが、熱中症になるとその働きがうまくいかな
 くなり、頭痛やめまいなどの症状が出てきます。

「早ね・早起き・朝ごはん」は
 もちろんですが、のどが渇く前の
 水分補給を意識しましょう。

日常的な水分補給は「水」がよい
 とされています。しかし、たくさん汗を
 かいいたときには塩分やミネラルが汗と
 一緒に失われているので、できれば
 スポーツドリンクなどを飲みましょう。

水分補給はこまめに！

★飲むとよいタイミングは、
 起床時、運動中やその前後、
 入浴の前後、就寝前など



★1回に、コップ1杯程度
 (大量に飲みすぎない)

のどが渇いたと感じる前に飲むことが大切です！

夏かぜに注意！

夏はかぜなんてひかない!? いいえ、そんなことはありません。冷
 房の効きすぎた部屋で過ごしたり、おなかを出して眠ったり、冷たい
 ものを摂り過ぎたりすると…! 自分でも気がつかないうちに、体が
 冷え冷え状態になってしまいます。

寒暖差(涼しい屋内と外の暑さの差)も、体調を崩す原因になりま
 す。くしゃみや鼻水が出たら、夏かぜかも! 「寒い〜」「体を温めて!」
 という体の声を素直に聞いて、自分自身を大切にしましょう。



☆第1回 メディアコントロールデー集計結果☆

6月7日(日)に、第1回メディアコントロールデーがありました。チャレ
 ンジ項目の①～⑤の達成率は、下の表のような結果になりました。今回は、
 それぞれの家族で決めたルールや、メディアコントロールデーの過ごし方を
 紹介します。今後の休日や、メディアコントロールデーの過ごし方の参考に
 してみてください。

項目	全体
①テレビやオンラインゲームなどのゲームは、1日1回も使用しません。	46%
②スマートフォンやタブレット、ゲーム機、テレビなどのメディア機器を2時間以上使用しません。	62%
③小学生は夜9時以降にメディア機器を使いません。	88%
④食事中は、テレビを見たり、メディア機器を使ったりしません。	67%
⑤家族で1つ、メディア使用に関するルールを決めましょう。	76%

家庭で決めたルール紹介

- ・30分間ゲームをしたら目を休める
- ・テレビを見ない時間に読書をする
- ・勉強中はメディア機器を見ない
- ・やめる時間を決めてから使う

感想

「久しぶりに家族で遊んだり喋って
 過ごして楽しかった。」(5年児童)
 「おしまいと言われたらやめるようにし
 たい。」(3年児童)
 「家族で考えたルールを守れた。」
 「つぎは〇をふやしたい。」(2年児童)

--- 保護者のみなさまへ ---

- お子様に「わたしのからだ」カードを配付しています。これは、健康診断の結果や身体測定の結果を卒業まで記録していくものです。中身を確認されましたら、押印の上、7月3日(金)までに学校へご返却をお願いいたします。
- 心電図検査(1・4年)は、結果がまだ学校に届いておりませんので空欄となっております。精密検査対象者にのみ、後日ご連絡させていただきます。
- 各検診において要治療の通知が届いたお子様の中で、まだ受診されていない方は、早めの受診をお勧めします。