

保健だより 7月号



多度津町立豊原小学校
保健室

7月に入り、いよいよ夏本番ですね。楽しい夏を過ごすには、暑さに負けないことが大事です。そのために大切なことは、バランスの良い食事、十分な睡眠です。日ごろから規則正しい生活を心がけましょう！また、登校中や休み時間にマスクをしていて暑い場合は、マスクをずらしたり友達と距離をとったりして息を整えましょう。



ねっちゅうしょう ～ 熱中症ってなあに？ ～

ねっちゅうしょう 熱中症とは

暑いところやじめじめした場所にいるうちに、体の調子が悪くなることをいいます。人は汗をかくなどして体温を調整していますが、その機能がうまく働かずに体の中に熱がたまってしまふことで起こります。



こんな症状があります

軽めの症状

- めまい
- 筋肉痛
- 気分が悪い

少し重めの症状

- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐

重めの症状

- まっすぐ歩けない
- 意識がない
- 体が熱い



こんなときは要注意！

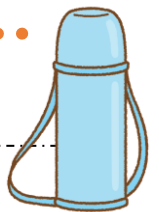
- 暑くてじめじめしている
- 日差しが強い
- 風が弱い
- 寝不足、体の調子がわるい

ねっちゅうしょう 熱中症にならないために！

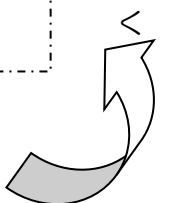
- 朝ごはんをとる
- 外へ出るときはぼうしをかぶる
- 水分をとる
→休み時間ごとに1口以上飲む
- すいみんをとる

豊原小ではよく、「寝るのが遅かった」、「水分をとっていなかった」などの理由で熱中症気味になって来室しています。『はやね・はやおき・朝ごはん』を心がけ、水分をしっかりとるようにしましょう！

→低学年は9時、中学年は9時半、高学年は10時まで



裏に
つづ
く



～ アウトメディアにちょうせん！ ～

みなさんは、1日にどのくらいテレビをみたり、ゲームをしたりしていますか？
長時間テレビやゲームに接していると、生活リズムの乱れや外遊びの減少など、
さまざまな影響があります。



「アウトメディア」ってなあに？

アウトメディアとは、メディア機器（テレビやタブレット、パソコン、DSやSwitch等の
ゲーム、スマートフォンなど）を使わない時間をもつことです。完全に使わないというこ
とではなく、メディア機器との過度な接触時間を減らすことで、自分自身の時間、人と人
とのつながりを大切にしようというものです。

アウトメディアでこんないいことが！

- はやね、はやおきにつながり、規則正しい生活を送ることができる
- 本を読んだり、絵をかいたり、勉強に打ち込んだり新しいことに取り組める
- 家族みんなで会話をしたり、お手伝いをしたり、家族で団らんの時間をもつことができる



夏休みには今以上におうちで過ごす時間が増えますね。この機会にメディアの
使い方について見直してみましょう。

保護者の皆様へ



まず、気づきです！



本日、「子どもさんのことで悩んでいることはありませんか？」という手紙をお渡ししま
す。15項目が紹介されていますが、そのうち5つ以上当てはまるものがあったら要注意で
す。お子さんは、見えないところで困っているかもしれません。まずは、担任の先生に相
談してみましょう。子育てのことだけではなく、ご自身のことでも構いません。今、気に
なっていることはありませんか？手紙では、多度津町にある学校以外の身近な相談先が紹
介されています。

おうちの方の気づきが一番の助けになります。日々の小さな「困ったな…」
を一人で抱えるのではなく、色々な相談先を上手に活用して、親子一緒に元
気な生活を送ってほしいと思います。

