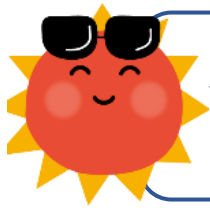


のびのび 7月号

7月に入り、いよいよ暑さも本番ですね。みなさんが楽しみにしている夏休みまであと少しですが、引き続き、体調を整えましょう。夏休み明けには、みなさんから楽しいお話が聞けることを楽しみにしています。



7月の保健目標

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう

ねっちゅうしょう 熱中症とは？

熱中症は、気温や湿度が高い環境で、体温調節がうまくできなくなり、体の中に熱がこもってしまうことで起こります。

ねっちゅうしょう しょうじょう 熱中症の症状

軽症

重症

からだのだるさ

大量の汗

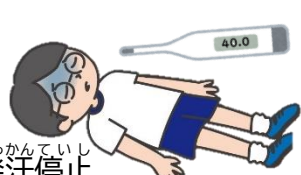
頭痛

吐き気

めまい

高体温

意識障害



ねっちゅうしょう かせ 熱中症を防ぐために

水分補給をする



のどが渇く前に、少しずつ水分をとりましょう。

十分な睡眠をとる



夜にしっかり睡眠をとり、体力を回復させましょう。

服装に気をつける



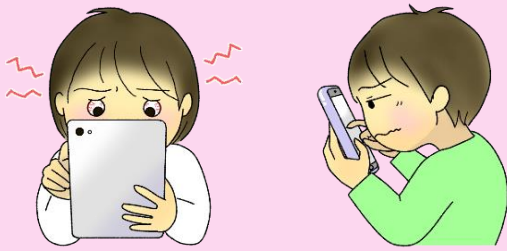
通気性の良い服を選び、帽子等を使用しましょう。

具合が悪くなった



涼しいところに移動し、近くの人や大人に伝えましょう。

ゲームやスマートフォンの見すぎに注意！

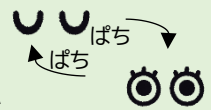
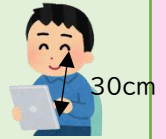


長い時間、ゲームや動画を見たり、スマートフォンやタブレットを使ったりすると、こんなことが起こります。

- ・目が疲れる。
- ・体を動かさなくなる。
- ・睡眠の質が低下する。
- ・頭痛や肩こりが起こりやすくなる。

タブレットを使うときの5つの約束

- ① 30cm以上はなして見ましょう！
→姿勢よく椅子に座って使ってみよう。
- ② 30分に1回は休けいしましょう！
→30分おきに画面から目をはなし、20秒以上、窓など遠くをみよう。
- ③ 時々、体を動かしましょう！
→休けいの時にまばたきを20回したり、伸びをしてみよう。
- ④ 明るい部屋で使いましょう！
→夕方や夜は、部屋を明るくして使おう。
- ⑤ 寝る1時間前にはやめましょう！
→睡眠前に強い光を浴びると、「メラトニン」の分泌が阻害され寝つきが悪くなります。



怖い依存症

依存症は、日常生活が送れなくなるほど、特定の物質（アルコールや薬物）や行動（ギャンブルや買い物）をやめられなくなる状態です。最近では、スマートフォンへの依存も心配されています。

食事やお風呂のときもスマートフォンを欠かせない、スマートフォンが気になって、勉強に集中できない…ということはありますか？

依存症は、自分でも気がつかないうちに陥ってしまい、なかなか抜け出せなくなってしまふ怖いものです。時間に余裕のある夏休みだからこそ、一度、スマートフォンとのつきあい方について考えてみませんか。



保護者の皆様へ

4月から実施していましたが健康診断が終了しました。ご協力ありがとうございました。結果については、「定期健康診断結果のお知らせ」を全員に配布予定です。また、受診や治療が必要な場合は、受診のお知らせを別にお渡ししています。受診や治療は、お済みでしょうか。

まだ医療機関を受診していない場合は、夏休みを利用した受診や治療をおすすめします。特に、むし歯や歯周病の治療などは、一定の時間が必要となる場合もあります。夏休み中に、計画的に治療が終わるように、早めに受診をしていただきますよう、ご協力よろしくお祈いします。