

# ほけんだより 7月

千葉市立越智小学校



## ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防をしよう

暑いときは、体の中に熱がたまり、体温が上がりすぎてしまうことで「熱中症」になってしまうことがあります。熱中症を予防するには、暑さを逃がす工夫と、暑さに負けない体づくりの両方が大切です。今日からできることがたくさんあるので、一緒に考えてみましょう。

暑い日にできること ~暑さを逃がそう!~



### ☆水分・塩分をとろう

のどがかわく前に、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクやみそ汁などで塩分もとれます。

### ☆すずしい服を着よう

半そでや風が通る服を着て、体に熱がこもらないようにしましょう。帽子も忘れずにかぶりましょう!

### ☆真合が悪いときは、すぐに

大人に伝えよう。真合が悪いのを、がまんせず休むことが大切です。

暑さに負けない体をつくろう!



### ☆朝ごはんを食べよう

朝ごはんは、1日のエネルギーのもとです!暑さに負けない体の準備をしましょう。

### ☆早寝、早起きをしよう

しっかり寝ると、体の疲れがとれて、次の日の元気パワーをためることができます。

### ☆汗をかくことに慣れよう

汗をかける体は、暑さに強いのです。すずしい時間に運動したり、お風呂に入って汗をかく練習をしましょう。

## ゲームやスマホの使い方つか かた きに気をつけよう



もうすぐ夏休みになりますね。おうちで過ごす時間す じかんがふえると、ゲームやスマホを使う時間つか じかんがつつい長くなってしまふかもしれません。ゲームやスマホを使いすぎると、目が疲れたり、よく眠れなくなったり、気分がイライラしたりすることもあります。自分の体じぶん からだや心こころを守るために、どうすれば正しく使えるか、考えてみましょう。

ただただ つかつか ためにために、だいじだいじ なことな を3つしょうかい 紹介します。

### ①1日の生活をにち せいかつをかえり返ろう！

1日にどれくらいゲームやスマホをしていたか、かえり返ってみよう。多かった場合はどうしたら減らせるかかんがえてみよう。



### ②ゲームやスマホ以外にも、たの楽しいことがあるよ！

体からだを動かす、本ほんを読む、絵えをかく、家族かぞくや友達ともだちとお話はなしをする…。  
いろいろな楽しみたのしみを見つけて、元氣げんきに過すごそう。



### ③ルールをきめよう！

ゲームやスマホを、つか 使いすぎすぎてしまわないように、自分じぶんに合あったルールをきめることが大切たいせつです。おうちの人ひとと相談そうざんして決きめるのもおすすめすめです。



ぼくは、ゲームの時間じかんをきめ  
ているよ。  
ゲームや動画どうがは1日いち1時間じかん  
までというルールだよ。

ゲームやスマホとの上手じょうずな付き合つきあい方かた  
をかんがえながら、みなさんが充じゅうじつ実した  
毎日まいにちを過すごせるように、  
願ねがっています。



わたしは、ごはんの時間じかんや友だちともと話はなしているときは、  
スマホをさわらないように気きをつけているよ。  
まわりの人ひとを、いやな気持きもちちにさせないためだよ。

## 保護者ほごしやの方かたへ

健康診断へのご協力ありがとうございました。  
このたび、健康診断の結果を「けんこうカード」にて配付いたしました。  
お子様の健康状態をご確認いただき、治療や経過観察が必要とされた場合は、夏休みの期間を活用して受診していただきますよう、お願いいたします。

