



令和4年7月
枚方市立樟葉小学校
ほけんしつ
保健室

7月に入りました。いよいよ夏本番です。今年は統計開始以来、最も早い梅雨明けとなり、また、近畿地方の梅雨の期間は14日間で過去最も短い梅雨になったとのこと。これから厳しい暑さが続くことが予想されます。暑さに負けないように体調をととのえましょう。



アウトメディアに挑戦しよう☆

●アウトメディアってなに？

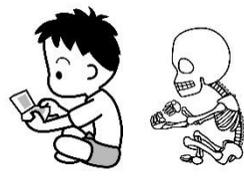
アウトメディアとは、メディア機器(テレビ、DS等のゲーム、タブレット、パソコン、インターネット、スマートフォン、携帯電話など)を使わない時間をもつということです。これに取り組むことで、過度なメディアとの接触時間を減らし、自分自身の時間・家族での団らん・人と人とのつながりの時間を大切にすることができます。

●メディア機器は、からだにどんな影響をあたえるの？

メディア機器は上手に使えばとても便利なものです。しかし、成長期のみなさんは悪い影響を受けやすいため、長い時間使いすぎないように気を付けましょう。



すいみん不足



姿勢が悪くなる



視力低下

ゲームやタブレット、テレビなどのメディア機器は、おうちのひとと時間やルールを決めて使
いましょう。また、夏休みの間にぜひ、アウトメディア週間をつくって家族や友達との時間、
自分自身の時間を楽しんでください！

登校前にもういちど確認しよう！

天気の良い日は外で思いっきり遊びたくなりますね。しかし、忘れてはいけないのが「熱中症」。こまめな水分補給や休憩など、上手に対策をしながら元気に夏を過ごしましょう。

- ☑ 多めにお茶や水を持ってきましょう。
- ☑ 汗で汚れることも多くなるので、予備のマスクを持ってきましょう。
- ☑ 汗をふくタオルやハンカチを持ってきましょう。



毎日夜ふかしてできる!!

「夏休みは遅くまで起きていられたらいいな」と思っている人！夜ふかしには、デメリットがあるのを知っていますか？

- 次の日に遅くまで寝てしまうと、からだの中にある「体内時計」という、リズムを整える働きが乱れます。すると、昼間にボーッとしたり、寝たい時間に寝られなくなったりします。
- 夜中におなかがすいて、物を食べると、寝ている間に消化するために胃や腸が活動し、ぐっすり眠れなくなります。

「〇〇禁止」にはワケがある!

海や川のはらで「遊泳禁止」「立入禁止」という立て札を見たことがあると思います。「ここで泳いではいけません」「ここに入ってはいけません」という意味ですが、なぜなのか知っていますか？海や川の中には、急に深くなっていたり、流れが速くなったり、潮の流れが複雑だったりする場所があり、大変危険なためです。「人がいないから、すいていて泳ぎやすそう」などという理由で入っては絶対にいけません。

保護者の皆様へ

4月から始まった健康診断の治療勧告書を担任からお渡ししております。夏休みは治療のチャンスです。必ず受診していただくよう、お願いいたします。また、受診されましたら、受診報告書を担任に提出してください。よろしくお願ひいたします。

