

☆おうちの方とよみましょう。

ほけんだより 7月号

令和8年7月 新宮東小ほけんしつ

7月になり、夏休みも近づいてきました。みなさん、最近の体の様子はどうですか？暑さで夏バテをおこしていませんか？体がだるいな、重たいなど感じている人は、生活リズムを見直してみましょう。

熱中症と戦う みんなの体 ヨコがすごい!

ヨコがすごい!

発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意!

ヨコがすごい!

吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

ヨコがすごい!

血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO


水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。



正しい生活習慣の基本は

「質のよい睡眠!」 

【質のよい睡眠をとるために】

○毎日同じ時間におきる

睡眠のリズムが整い、ねつきがよくなります

○適度な運動をする

体が適度につかれていますと、ねつきがよくなります

○おきたら朝日をあびる

光をあびると脳にある体内時計がリセットされます

○ぬるめのお湯につかる

体温が下がる時にねむくなるため、ねる1時間前に体を温めましょう

○朝ごはんを食べる

朝ごはんはおきたことを体に知らせる合図です

○ねる前はICT機器をオフ

ICT機器の画面の光にふくまれるブルーライトで脳がおきてしまいます

おうちの方へ

夏休み前に ICT 機器使用ルールの確認を…!

夏休みになると、暑さで外に出る時間が少なくなり、日中自宅で過ごす自由な時間が増えます。それに伴い、必然的にゲームやスマホ等の ICT 機器を使う場面が多くなると思います。オンラインゲーム等、顔の見えない相手とやりとりをするゲームも増えています。再度、お子様の使用しているゲーム等の安全設定や使用状況などの確認をお願いいたします。また、近視予防のためにも 30 分使用毎に、休憩をとることもお声掛けをお願いいたします。

長期休み中は、ネットを介した見知らぬ人とのかわりによるトラブルの危険性が高まります。

日本学校保健会より、望ましい子どもの生活習慣についてパンフレットがでています！ QRコードをスキャンし、ぜひ確認されてみてください！



薬の保管について

市販薬など、薬が身近にある時代になりました。ご家庭での薬の保管は、誤飲等思わぬ事故を防ぐため、お子様の手の届かない、目に付かない場所をお願いいたします。

