

# ほけんだより7月



七ヶ浜町立汐見小学校  
保健室  
2023. 7. 7  
No. 7

児童の皆さんへ

いよいよ暑さも本格的になってきましたね。暑い夏を元気に過ごすためのポイントをチェックしてみましょう。

## 夏の健康〇×クイズ



### エアコン

エアコンで風に長い時間あたって、できるだけからだを冷やしておく、暑さにたえられないようになり、熱中症も予防できる。

### 冷たいもの

そうめん、サラダ、アイスクリーム…冷たいものをたくさんとってからだを冷やすと涼しく感じられて、快適にすごせる。



### 日焼け

日焼けは「やけど」と同じ。帽子や長そでの服、日焼け止めなどでなるべく焼けないようにするほうがよい。



### プール

水の中は冷たくて気持ちがいい一方で体力を使うため、こまめに休けいをとるなど、体調に気をつける必要がある。



### 水分ほきゅう

水やお茶より清涼飲料水（ジュース）やスポーツドリンクを多く飲んで、糖分や栄養分を取り入れることが大切。

（こたえ）エアコン…×（暑さに弱くなる）/日焼け…〇/水分ほきゅう…×（糖分のとりすぎは夏パテのもと）/冷たいもの…×（おなかをこわしやすい）/プール…〇

みなさんは、ふだん下着を着ていますか？「1枚でも少ないほうが涼しいから着ていない」という人、実はそんなことをしています。下着を着ていると、かいた汗を吸い取ってくれるので、服の間の湿度を下げることで涼しく感じます。また、汗によるベタつきがおさえられてあせもなどの皮膚トラブルを防ぎ、体をせいけつにたもつことができます。汗には体の熱をさます役割がありますが、下着をつけることでその効果をアップさせることができます。暑いときこそ下着を着ましょう。



保護者の皆様へ

### ☆健康の記録配付について☆

全校児童を対象に、身体測定、視力検査、聴力検査、尿検査、内科検診、歯科検診、眼科健診を実施しました。（耳鼻科検診は1・3・5年生のみ実施）。健康診断の結果を健康のしおりに記載して7/11（火）に配付します。内容を確認の上、裏面に保護者印を押していただき、7/14（金）まで担任へ返却をお願いします。医療機関への受診が必要なお子さんには受診勧告書を配付しております。特に視力低下は黒板の字が見えないなど学習活動に支障がでます。早めの受診をお勧めします。

おうちの人と一緒に読んでください

## メディアコントロールチャレンジの感想を紹介しかんそうます

### 子供たちからの感想

- ぜんはんはできたけど、こうはんはできなかつたのでつぎのメディアコントロールはがんばりたいとおもっています。
- 自分でレベルを決めて、全部できたに丸をつけられたのでとてもよかったです。これからもルールを守ってメディアを使いたいです。
- いつもよりかぞくとたくさんおはなしができてたのしかったです。
- メディアができなくてひまだったけど、本を読んだりお絵かきしたりして少しは時間をむだにしなかったと思います。これからも続けたいです。
- 絵を描いたり、本を見たりして楽しかったです。
- 一番最後にレベル6（朝から寝るまでノーメディア）ができたのですごくうれしかったです。次もこのちょうしでしていきたいと思います。
- ぼくはいつもゲームをしていたのでメディアコントロールチャレンジをしてとてもきつかったです。これからも少しやり過ぎに注意します。

### おうちの方からの感想

- 週末に1日ノーメディアにチャレンジしましたが無理でした。毎日どれだけメディアを利用しているのかがわかりました。今後もメディアコントロールチャレンジを続けて欲しいです。
- 普段は見たいテレビがなくてもテレビをつけっぱなしだったので、節電にもつながるし食事の会話が増えて子どもたちの話をゆっくり聞くことができました。
- 平日は何かと忙しく自然とメディアに接する時間がありませんでしたが週末は親も含めて難しかったです。
- 今回は、ほんの小さな約束も守れず、この期間だけでも意欲的にやってみてほしいという思いは届かず残念に思いました。大切な時間を有効に使って、けじめのある生活をしてもらいたいです。

今回のメディアコントロールチャレンジでは必要な情報取得（ニュースや天気予報、家族との連絡、学習に使うもの）はメディアコントロールに含めないことにして取り組みました。

メディアコントロールチャレンジは年に一度の取り組みですが、今後もメディアの活用方法について継続的に指導していきたいと思います。ご協力ありがとうございました。