

ほけんだより 7月

R6.7.2
喜来小学校 保健室

そろそろ本格的な夏らしい暑さを感じる日が増えてきました。体調管理をしっかりと、暑さに負けずに元気に過ごしましょう。



かんがえてみよう スマホやゲームとのつきあい方

4～6年生のみなさんに、タブレットを使って「生活ふり返しシート」をしてもらい、普段の自分の生活をふり返してもらいました。今回はその結果から、電子メディア（テレビ・インターネット・スマホ・DVD・ゲームなど）の使い方に関するみなさんの回答をグラフにしました。（下のグラフです）

喜来小学校では、このように時間を決めて上手に電子メディアと付き合っている人も多いですが、一部の人は学校のある日でも4時間以上電子メディアを使っていることがわかりました。

「やめなくてはいけないのに、やめられない」というのは「依存」といわれる状態で、心や体の健康にいろいろな悪い影響を与えます。「メディア依存」「ネット依存」「ゲーム依存」という言葉を聞いたことがある人もいるでしょう。そしてこれらは大人だけになるのではなく、みなさんのような子どもでもなると言われています。

依存にならないためにも、ぜひおうちの人と一緒に**電子メディアを使うときのルール**を決めてほしいと思います。グラフにあるように4～6年生の半分以上の人はルールを決めていますが、まだ決めていない人は、おうちで過ごす時間が増える夏休みの前に話し合ってみてください。特に、「使ってよい時間」「使っていけない時間」（1日〇時間以内にする、△時以降は使わない、など）について、おうちの人と確認しておきましょう。



あつさをのりきる！夏バテしない食生活

きほんは3食+えいようバランス

夏野菜もたくさん食べよう



水分ほきゅうはお水かお茶で

あまいもの・つめたいものはひかえよう



「夏野菜」とは、なす、トマト、きゅうりなどの夏にとれる野菜のことです。食べることで水分補給ができ、体の熱を逃がしてくれる栄養素も含まれていることから、暑さに負けない体作りのための強い味方です。

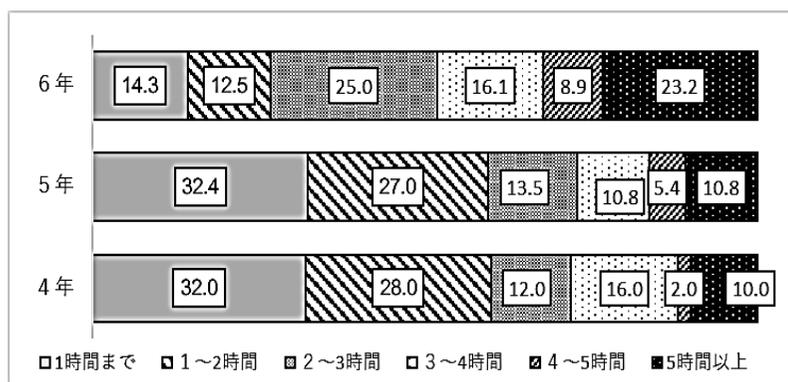
また、朝ごはんを食べていないと熱中症を起こしやすくなるので、朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。

たとえば…



あるスポーツドリンクのペットボトル(1本)に入っている砂糖は、角砂糖約9個分です。砂糖の取り過ぎにも気をつけたいですね。

テレビ・インターネット・スマホ・DVD・ゲームなど平日のメディアを使う時間はどれぐらいですか。



家族とメディアに関するルールはありますか。

