

# ほけんだより 8月

新野小学校保健室  
2021. 8. 10

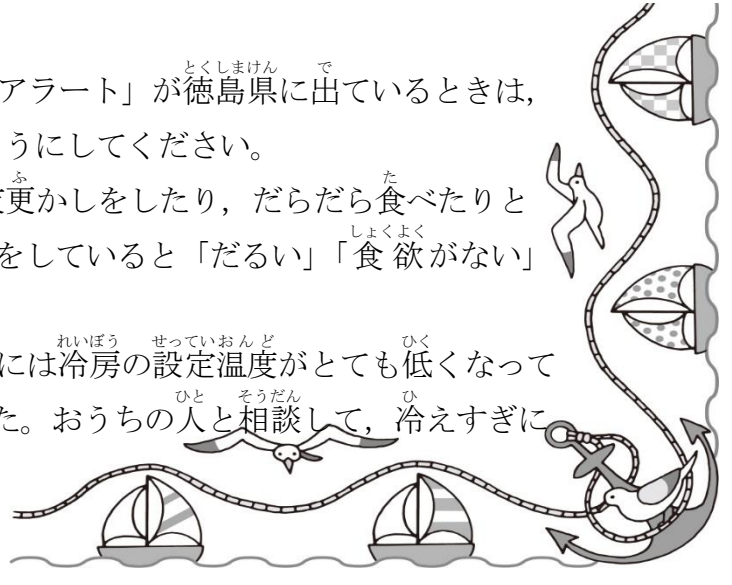
なつやす たの す  
夏休みを楽しく過ごさせていますか？

あつ ひ つづ  
暑い日が続いています。

ねっちゅうしょう しすう き ねっちゅうしょうけいかい とくしまけん で  
熱中症の指数に気をつけて、「熱中症警戒アラート」が徳島県に出ているときは、  
できるだけ外へは行かずに涼しい部屋で過ごすようにしてください。

また、学校が休みになるので、ゲームをして夜更かしをしたり、だらだら食べたりと  
いう生活習慣になっていませんか。こんな生活をしていると「だるい」「食欲がない」  
など夏バテの原因になります。

なつやす まえ たいちようふりよう ほけんしつ き こ なか れいぼう せつていおんど ひく  
夏休み前に、体調不良で保健室に来た子の中には冷房の設定温度がとても低くなって  
いて体調を崩しているのかなという気がしました。おうちの人と相談して、冷えすぎに  
も注意しましょう。



## あれ？ どうして元気が出ないのかな？

その1

いつまで寝ているの？早く起きなさい！

まだ眠い

起きてすぐなのに、体がだるいなあ

どうして元気が出ないのかな？

前日の夜— せっかくの夏休み。まだまだ寝ないぞー

夜ふかししていたからだ！

夏 休みも、早寝早起きが大切。まずは、学校に行く日と同じ時間に起きてみよう。

その2

外に出たばかりなのに、なんだかフラフラする...

どうして元気が出ないのかな？

その日の朝— 食べなくてもいいや

食欲がない...

朝ごはんを食べていなかったからだ！

朝 ごはんは1日のパワーのもと。ヨーグルトや果物など、食べやすいものから始めてみよう。

その3

ずっと遊んでいたら、クラクラしてきた

どうして元気が出ないのかな？

遊んでいるとき— 時間がもったいない！

もっと遊ぶぞー

休憩していなかったからだ！

ク ラクラするのは、熱中症になっているサインかも。こまめな休憩と水分補給を忘れずに。

# メディアと上手に付き合しましょう。

夏休みになると、スマホ・タブレット・ゲームをする機会が増えます。オンラインゲームやLINE等SNSでは、小学生の間でもよくトラブルになるようです。おうちの人とルールを決めて、長時間の使用にならないように、使い方を守って気を付けて使うようにしてください。

特に、注意してほしいのは、一度ネットに上げてしまったものは消すことができません。便利で楽しい面もありますが、トラブルにまきこまれてしまうという怖いところもあることを知っておきましょう。



## ◎特にこんなことに気をつけましょう

<p>友達の悪口やうわさ話を書き込まない。</p>	<p>写真や動画をむやみに送らない。</p>	<p>自分や友達の住所や電話番号など、個人情報を書き込まない。</p>
		<p>ストップ! ネットトラブル 使い方を見直そう</p>
<p>勝手に、動画や写真を載せない。</p>	<p>ネットで知り合った人には、会わない。</p>	

## 8月7日は鼻の日です。

鼻には、「においをかぐ」「呼吸をする」「空気を吸い込む時にほこりをとりのぞく」などの役割があります。もしも鼻水がでたら、こんなことに注意してみましょう。

### ★上手なかみ方



片方ずつかみましよう。  
片方の鼻をおさえてゆっくりかみます。

鼻をすすったり、強くかみすぎると、耳が痛くなったりするので、気を付けましよう。

