

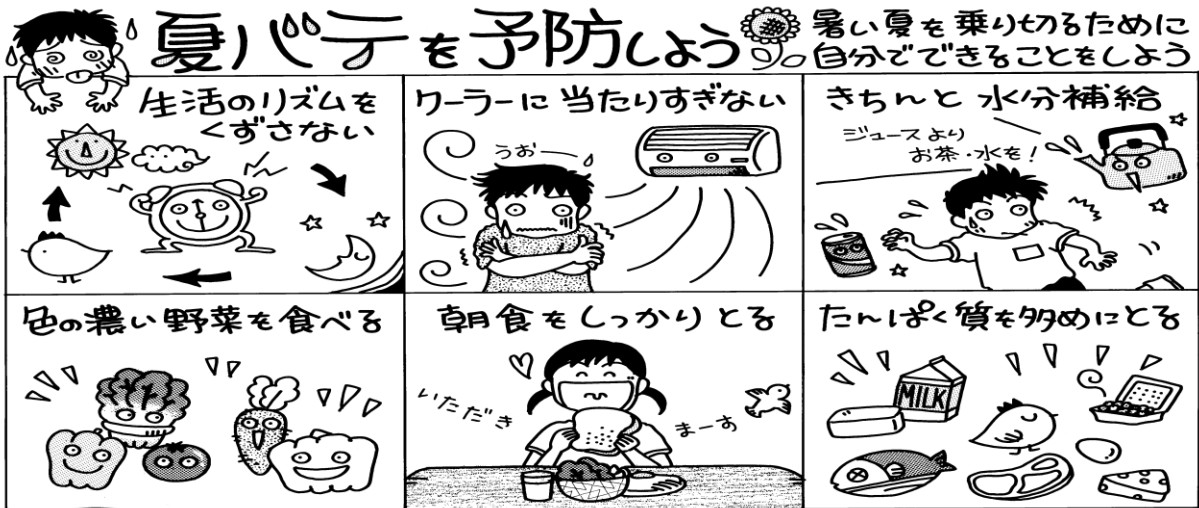
# 保健だより 7月

令和 4年 7月 1日

高鍋西小学校 保健室

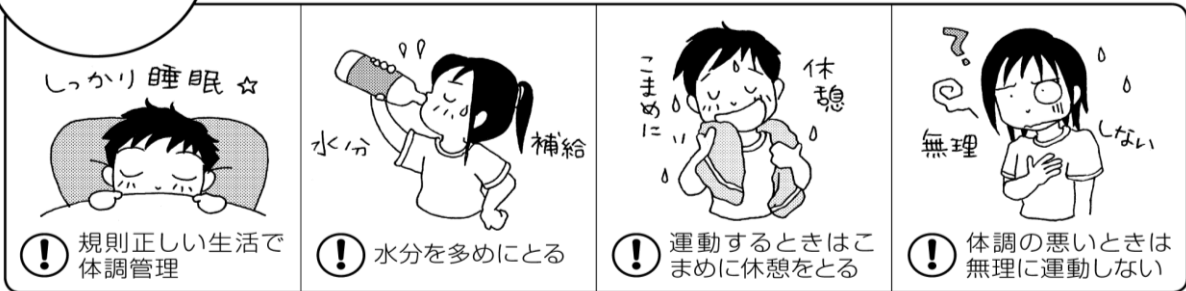
梅雨が明けて、暑い日が続いています。熱中症が心配される時季ですが、もうすぐ楽しい夏休みがやってきます。暑さに負けない、充実した楽しい夏休みを過ごすためにも、今のうちから体力づくりをしておくことが大事です。

☆ 体力づくりには水泳（水のスポーツ）が一番です。現在、体育授業で水泳指導が行われていますが、水泳は全身運動なので運動量が増えて疲れます。睡眠不足や不規則な生活は大きな事故につながる原因にもなり、大変危険です。睡眠を十分にとり、必ず朝食をしっかり摂って、規則を守って楽しみましょう。



## 熱中症注意報 発令中!!

熱中症になると、体内の水分不足から、頭痛や発熱、動悸、けいれんなどの症状を引き起こします。重症の場合は命にも関わる大変危険な病気です。熱中症にならないように次のことに気をつけて!



※もしも熱中症かなと感じたら、風通しのよい日かげで休みましょう。症状が重いときにはすぐに先生を呼んで病院へ!

## ☆ アウトメディアの取組について (メディアとは? : テレビ・スマホ・ゲーム機・タブレット等)

先週3日間、『アウトメディアデー』に取り組んでいただきました。ご家庭での子ども達の様子はいかがでしたか?

日本小児科医会では、**すべてのメディアの総接触時間は1日2時間まで**

(ゲームは1日30分まで)を目安としています。子どもの時は、心と体の基礎作りの大切な時期なので、メディアを制限することが重要なのだそうです。(長時間のメディア接触は、子ども達の健やかな成長・発達を妨げ、規則正しい生活を送ることも阻害します)。

しかし現代社会において、メディアと接触しないようにすることは、とても難しいです。

自分達で意識して生活しなければ、「すべてのメディア利用時間を1日2時間まで」という目安すら達成できません。特に近年は、新型コロナウイルス感染症予防で、お家時間が増えたこともあり、メディアに接する機会が増えた人が多くなっているようです。便利なメディアですが、だからこそ、悪い影響をできるだけ受けたくないよう、上手に利用していくことが大切です。

もうすぐ夏休み。子ども達はたくさん自由な時間があると思います。その自由な時間を有効に活用して、豊かな体験活動ができるよう、まず、私たち大人が、アウトメディアを意識した生活を心がけるようにしましょう!

