

# 7月のほけんだより

2022. 7. 15  
池田小学校  
保健室

いよいよ夏休みですね！withコロナで迎える3年目の夏になりました。感染者数は落ち着いてきていますが、前の週よりも増える傾向にあり、まだまだ注意が必要なようです。感染症対策に気を付けて、充実した夏休みをすごしてください♪2学期に元気に会いましょうね！そして楽しい思い出話をたくさん聞かせてください◎



## スマホやゲームをいれて何しよう？ ～メディアコントロールのすすめ～

夏休みにはたくさんの自由な時間がありますね。その時間がスマホやゲームをすることばかりで過ぎていくのはもったいない…！いつもはあまりしないことにチャレンジするのもいいかも☆

### その症状 熱中症 かもしれません



めまい・顔のほてり



こむら返り



だるさ・吐き気



こらたいおん  
高体温

～先生のコバなし～  
実は先生は中学生のころ、体育をしていたときに熱中症になって病院に運ばれたことがあります…。授業がはじまって少したってから目の前がぐらくらし、足の筋肉がつってたおれてしまいました。そのときの保健室の先生にとっても心配されたことをよく覚えていてます。気づいたら病院のベッドで点滴を受けていました…熱中症は命にかかわることなんだと身をもって知りました…熱中症は対策をすればふせくことができます！自分で意識して対策をとれる人になってくださいね！

**★こまめな休けいと水分補給！**  
**★木のかげや帽子で日差しをふせぐ！**  
**★十分なすいみんと栄養をしっかりとって暑さに負けない体をつくる！**

保健室の掲示板も熱中症バージョンになっています！季節に合わせて掲示しているのでまた見に来てね(^)♪



マンガだけではなく、文章だけの本も読んでみるのはどうでしょう？ミステリー、ファンタジー、ホラー、恋愛、歴史など、自分が興味がありそうなジャンルから選んで、夏休みのゆったりした時間に、本の世界にどっぷりつかってみては！□

とある研究では絵をかくことで約75%の人がストレスが減ったという結果が出たそうですよ。絵がうまいとかへたとかは関係なく、楽しくかくことが大事です。友達や家族でお題を出し合ったりしてかいてみるのもいいかも…☆

長い夏休みなのは子どもだけで、お家の人はみんながお休みの間もお仕事に行ったり、家事をしたり忙しいそうですね。料理やそうじなど自分ができるお手伝いをして、いつもの感謝の気持ちを伝えよう♪そして、自分でできることをふやしていこう！

ゲームはゲームでも、アナログゲームはどうでしょう？しょうぎ、オセロ、ジエンガ、トランプなどなど。友達や家族とおしゃべりをしながらやってみると大盛り上がり！たくさん笑ってスッキリして、楽しい時間をすごしてください☆

～保護者の方へ～  
**夏休み中の健康生活について**  
夏休みはつつい生活リズムが崩れがちです。メディアの使用や睡眠時間等について、子どもたちが規則正しい生活を続けることができるようお声掛けをお願いいたします。また、自分自身の体調の変化を知るために、夏休み中も毎日の検温を続けてくださいよう、よろしくお祈りいたします。  
**受診のおすすめ**  
年度初めの健康診断の結果、治療指示書をお渡ししている場合はぜひ休みの間に受診をお願いいたします。受診後は用紙を学校までご提出ください。よろしくお祈りいたします。

