

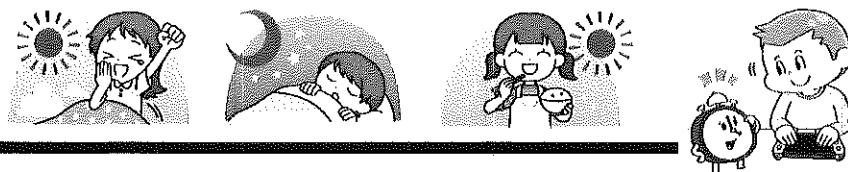
ほけんだより 8月

【相談日の予定】

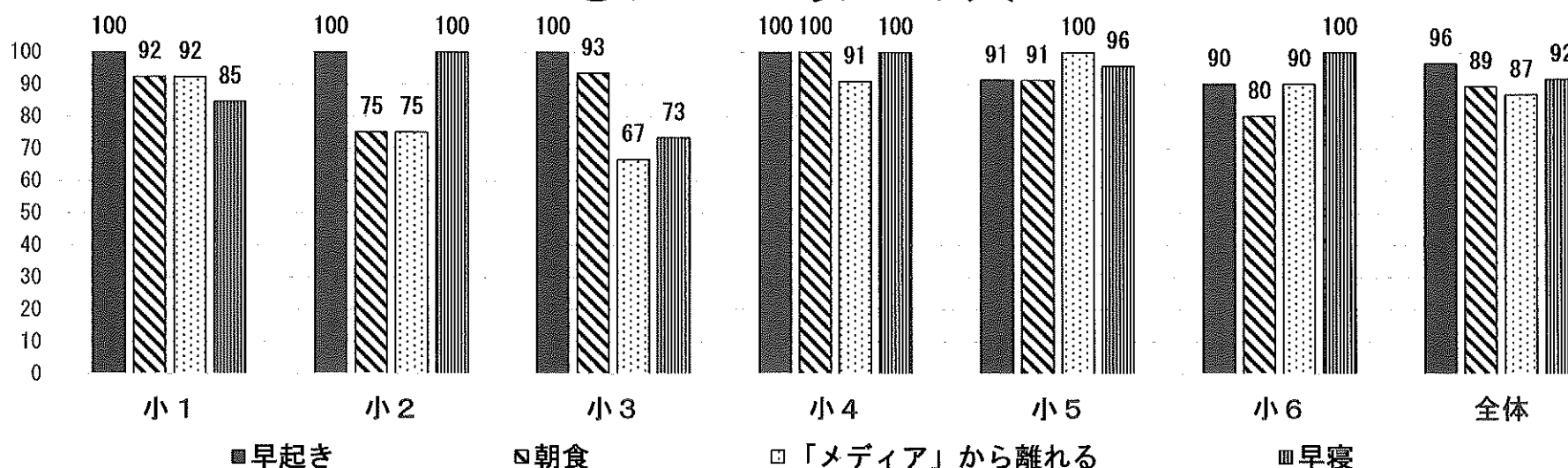
ふれあい相談日 : 8月18日(火) 8:10~16:40
 スクールカウンセラー相談日 : 8月31日(月) 15:00~16:00
 スクールソーシャルワーカー相談日 : 8月18日(火) 8:30~12:30
 ☆相談の希望があるときは、担任の先生・保健室長濱先生に教えてください。

令和8年8月3日
 呉市立原小学校
 No.10 保健室・長濱

せいかつ しゅうかん はたっこ生活づくり週間



○が4つ以上の人



6月のはたっこ生活づくり週間は、どうでしたか？振り返りを見ると、「寝る前のメディアの使い方に気がつけた」という人が多くいました。早くメディアから離れることは、早寝そして朝の「すっきり」につながります。

夏休みは、ゲームやスマートフォンなどを使う時間が長くなる人もいると思いますが、規則正しい生活リズムを思い出して、過ごしてくださいね！

工夫したこと・頑張ったこと (児童振り返りより)

- 早寝・早起きをするために、宿題を早く終わらせました。
- メディアから離れるために、勉強時間を延ばしたり、他のことをしたりして過ごしました。
- 「寝る前はメディアから離れるぞ」と心に中で覚えておくようにしました。

おうちの方からのコメント

- 毎日8時にはテレビを消して寝る準備をするように心がけていました。
- おかげで朝もしっかり起きられるようになりました。

熱中症にならないために 脱水症チェック



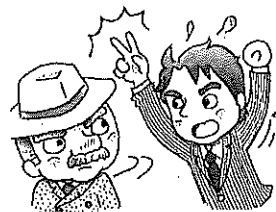
どちらもすぐに元に戻らないときは
 脱水症の可能性あり！

脱水症の症状

軽度	のどの渇き 強い渇き ぼんやりする 食欲がない 皮膚が赤くなる イライラする 体温が上がる
中度	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる 頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん 尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
 軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
 「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液などで早めに対処を。

名コンビと解決! 夏バテのナゾ



大変です、バテナイ警部!
事件が2つも起きました!

ガッツ刑事がバテナイ警部のところに慌ててやってきました。
2つの事件、2人と一緒に調査してみましょう。



鼻の正しいかみ方

こんなかみ方を
していませんか?

間違ったかみ方は鼻血や病気の
原因になります。

NG

- 両方の鼻を
一緒にかむ
- 力任せにかむ
- 鼻をする



GOOD

片方の鼻をおさえて、
ゆっくりやさしくかむ



事件1

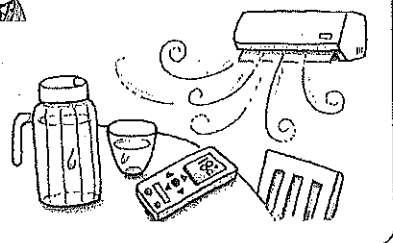


いつも元気いっぱいのホット
さん。最近なんだか体がダル
く、食欲もないそうです

それは大変だ



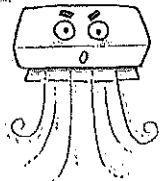
これが現場です



冷房は18℃、
水を飲んだ様子はない...



怪しいのはこの2人です



①エアコン



②水分



ムムムッ!
これは...



ホットさんの様子は
明らかに夏バテですね

そうだな。そしてその
犯人はエアコン、水分
どっちもだ!



設定温度を低くして、エ
アコンをずっと使ってい
ると体が冷えすぎて、外
との温度差で疲れやす
くなるんだね

それに水分をとらないと、
体の中の水分が減って血
の量が減り血の流れが悪
くなって、元気がなくな
ってしまうんだ。



解決

事件2

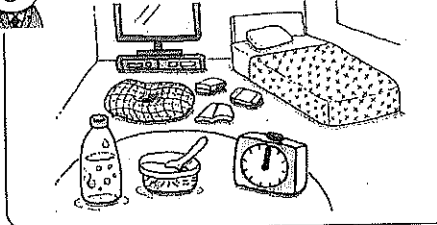


今までお腹を壊したことがなかった
サマーさん。最近、お腹の調子が悪
くて家から出られないそうです

なんてこった!



これが現場です



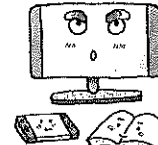
アイスやジュースを食べたり
の飲んだりしていたのか。それ
に寝ていた様子もない...



怪しいのはこの2人です



①冷たいもの



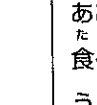
②夜ふかし



ムムムッ!
これは...



サマーさんの症状、
これも夏バテだ!
そして犯人は2人とものだ



ああ。冷たいものを
食べすぎると、胃腸が冷えて
うまく働かなくなる



そういえば夜ふかしをする
と、体が胃腸の調子を整えに
くくなって、お腹の調子も悪
くなりやすいんだね



解決

2つの事件は無事解決、
ふたりがいれば安心です。

ポイント

- エアコンは
室温が28℃くらいを目安に
- のどが渇く前に水分補給
- 冷たいものはほどほどに
- 夜はたくさん寝る

しっかり対策して、夏を元気に楽しもう!