



～夏休み号～

おうちの方と
一緒に読んでね♪

萩市立明倫小学校
保健室
平成28年7月20日

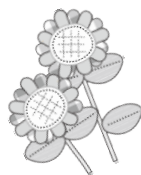
すこやか



いよいよ夏休みですね！

みなさん、今からとってもワクワクしているのではないのでしょうか？

海に泳ぎに行ったり、川に行ったり、虫をとりに出かけたり、公園でボール遊びをしたり、いつもより長く外で遊ぶことが多くなります。すこやか夏休み号を読んで、夏休みは暑さに負けず、元気に過ごしましょう。



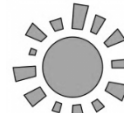
もくじ

○熱中症を予防しよう！

○保健委員さんがメディアと健康について発表をしました



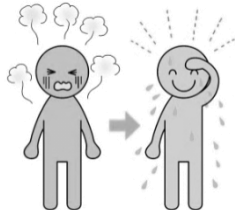
熱中症を予防しよう！



熱中症って？

気温が高くなると、汗をかきますよね？その汗は、体から蒸発するとき、体の熱を一緒にもっていくので、体温を下げる役割をしてくれています。けれども、

汗をかくと、体から水分が抜けていきます。体のなかの水分が減ってしまうと、体温の調節ができなくなり、体調を崩してしまう状態を「熱中症」といいます。



汗はとても大切な役割を
してくれていたんだね！



熱中症予防のポイント

頭痛や吐き気、だるさなどが熱中症の最初の症状です！
そうなる前にまずは予防しましょう。



帽子をかぶろう！



涼しいところで
休憩しよう！



衣服をゆるめて、
首や足を冷やそう！

水分をとりよう！

いい水分補給とは・・・



麦茶と水は◎



スポーツドリンクは○



ジュースは×

※はげしい運動のときは◎

「早寝 早起 朝ごはん」
基本的な生活習慣も、もちろん
熱中症を予防するうえで欠かせ
ません。生活リズムを整えて、夏
を思いっきり楽しみましょう。

～明倫小のみんなの健康のために～

保健委員さんがメディア

と健康について発表をしました



7月11、12日に保健委員さんが、明倫小学校のみなさんのために、健康についての発表を行いました。テーマは、今年度の保健の目標でもある「メディアと健康」についてです。保健委員さんが本やインターネットで調べ、大判用紙にまとめ、発表を行いました。

発表の様子



まずは「メディアとは何か」イラストを交え「ゲーム」「テレビ」「タブレット」「スマートフォン」などをメディアであると紹介しました。事前にアンケートをとり、高学年の人が1日にどれだけメディアと接しているのか実態を調査し、発表しました。

アンケート内容は自分たちで考え、手書きで作成しました。調べた結果、休日のテレビの時間数がとても多いことが分かりました。
減らせるといいですね。



そして、メディアをしすぎはからだにどんな影響が出るのか、「目」「姿勢」「からだの中」「脳」「心」に分けて話しました。



メディアの影響を調べていくと、驚きの発見がありましたね。テレビやスマホなどのモニターからは、ブルーライトという光が出ていて、それを浴びると頭がお昼だと勘違いしてぐっすり眠れないこと、ゲームやスマホは薬物と同じで依存することがあり、ゲームばかりしていると現実とゲームの世界が分からなくなり、その結果、犯罪をおかした人がいることが分かりました。こわいですね！



健康に様々な悪い影響がありますが、メディアを全てやめることは難しいです。これからのメディアとの接し方について発表しました。

目のために「テレビは2メートル離れて見る・明るいところでメディアをする」姿勢のために「横になったり、床の上に座ったりしてメディアをしない＝イスに座っている」体のために「ストレッチをする」「ホットタオルを目にあてる」心や脳のために「ゲームは暴力的なものをさける・本を読んだり音楽を聴いたり、リフレッシュする時間をつくる」メディアを減らすために「家族でルールを決める」「他の楽しいことを見つめる」など、たくさんのメディアとのよい接し方をまとめてくれました。



伝えたいこと

- 1日のメディアと接する時間を1時間未満にしよう!
- 食事や読書のときにテレビを消そう!



最後に、まとめとして委員長さんからみなさんに伝えたいことを発表しました。

今回、保健委員さんは、昼休みの時間を利用してたくさんの資料を読み、まとめ、リハールをし、発表の準備をしてきました。夏休みに入ると、メディアの時間が長くなること予想されます。ぜひ、ご家庭でもお子様と一緒にメディアと接する時間についてお話してください。保健委員さん、本当にお疲れ様でした。

