

ほけんだより

令和5(2023)年7月

浦郷小学校 保健室



いよいよ21日(金)から夏休みが始まります。

「暑いから」とずっと家の中において、ゲームをしたり、

スマートフォンを見つづけてしまう人もいるかもしれません。

ただ、夜遅くまであそんで生活リズムがくずれた日が続くと、体調が

悪くなってしまったり、視力が落ちてしまったりすることがあります。

長い夏休みを楽しく過ごすために、おうちの人と一緒に、ゲームやスマート

フォンを使うときのルールを決めてみましょう。そして、おうちで料理や掃除、

片づけなどのお手伝いをしたり、好きな本を読んだり、勉強をしたり、お友達

とあそんだりなど、1日の中でいろいろな時間をつくってみてください。

夏休み明け8/28(月)に元気なみなさんに会えることを楽しみにしています



*** 熱中症を予防しよう! ***

熱中症とは、暑い環境で体温調節がうまくできなくなり、めまいや吐き気、頭痛など、さまざまな体の不調を引き起こすことをいいます。暑い日は校庭で暑さ指数(WBGT)が31以上、気温が35℃以上の時は、外であそぶことができません。ただ「暑熱順化」といって、外遊びで体を動かして汗をかくことに慣れることも必要です。暑さに体が慣れておくことで、汗をかいて体の中の温度を下げられるようになり、熱中症にかかりにくい丈夫な体をつくることができます。日本気象協会推進の「熱中症ゼロへ」のホームページや、テレビのニュースで「熱中症警戒アラート」の状況をみながら、プールや公園など、外でも楽しくあそびましょう。

暑さに負けない過ごし方



早起きして朝ごはんを食べよう



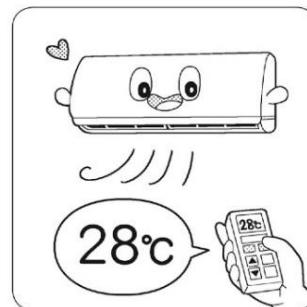
軽い運動をして汗をかこう



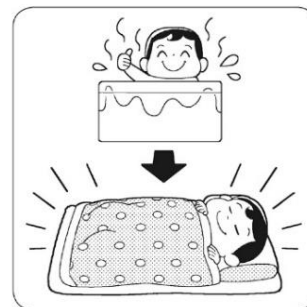
こまめに水分補給をしよう



冷たいおやつを食べ過ぎない



冷房は控えめにしよう



お風呂に入ってぐっすり眠ろう

スマホ・ゲームにはルールを



1日1時間、夜7時まで



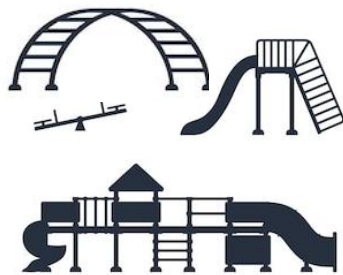
食事中に使用しない



困ったときは家の人に相談する

用具による「やけど」に気をつけよう

よく晴れて気温が高い日は、すべり台や鉄棒、ブランコなどの用具の表面温度がとても高くなっていることがあります。外の気温が30℃ぐらいの日に用具の表面温度が約70℃になる場合もあるため、遊ぼうとしたときに、手や足にやけどをしてしまう危険があります。



すべり台のすべるところの表面や、ブランコの持つところ、うんていや鉄棒など少し手でさわってみて「あついな」と思うときは、用具であそばないように気をつけましょう。

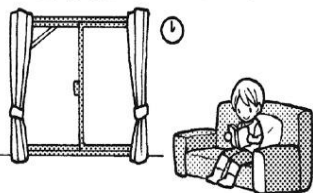


もしやけどをしてしまって、皮ふがヒリヒリしたときは、ビニール袋に入れた氷水で冷やしたり、水ぶくれがある場合はつぶさないで皮膚科を受診したりしましょう。

日焼けのし過ぎに注意しましょう

日焼けのし過ぎは、皮膚がんの原因になるといわれています。紫外線が強い時間帯は外出を控えましょう。外出するときは、紫外線から肌を守る服装で出かけたり、日焼け止めクリームを塗ったりするとよいでしょう。ひどい日焼けをしてしまったときは、冷たい水などで冷やします。水ぶくれができてしまったら、つぶさずに皮膚科でみてもらいましょう。

紫外線が強い時間帯(10~14時)は外出しないようにする



外出時の服装は、つばの広い帽子、薄手の長袖が望ましい



日焼け止めクリームを塗る



肌合わないものもあるので、家の人と一緒に選びましょう

もうすぐ夏休み ~出かけるときの注意点~

「誰と」「どこへ行くか」を家の人に伝える

だれとどこへ行くかを家の人に伝える

「Kさんと公園であそんで来るね!」

「行ってらっしゃい」

で出かける前に必ず家の人に伝えましょう。1人で出かけるときも同じです。

決められた時間に帰る

き決められた時間に帰る

「そろそろ帰ろっか?」

「そうだね」

あそんでいると時間を忘れてしまいがちですが、家の人と決めた時間には必ず帰りましょう。

知らない人についていかない

し知らない人についていかない

「おも思わずついていきたくなるような声のかけ方をしますが、絶対についていってはいけません。」

「いかのおすし」~こんなときは、すぐに110番!~

知らない人に声をかけられたり、つきまとわれたりしたときは、すぐにおうちの人や警察へ知らせましょう。お友達とあそびにでかけたり、習い事から帰るときは、1人で家に帰らないように、みんなで気をつけながら過ごしましょう。

ついていかない

ついていかない

「お友達とあそびにでかけたり、習い事から帰るときは、1人で家に帰らないように、みんなで気をつけながら過ごしましょう。」

車にのらない

車にのらない

「知らない人に声をかけられたり、つきまとわれたりしたときは、すぐにおうちの人や警察へ知らせましょう。」

おおごえを出す

おおごえを出す

「知らない人に声をかけられたり、つきまとわれたりしたときは、すぐにおうちの人や警察へ知らせましょう。」

すぐにげる

すぐにげる

「知らない人に声をかけられたり、つきまとわれたりしたときは、すぐにおうちの人や警察へ知らせましょう。」

しらせる

しらせる

「知らない人に声をかけられたり、つきまとわれたりしたときは、すぐにおうちの人や警察へ知らせましょう。」