

# ほけんだより 7月



高岡市立二塚小学校 保健室

R6.1

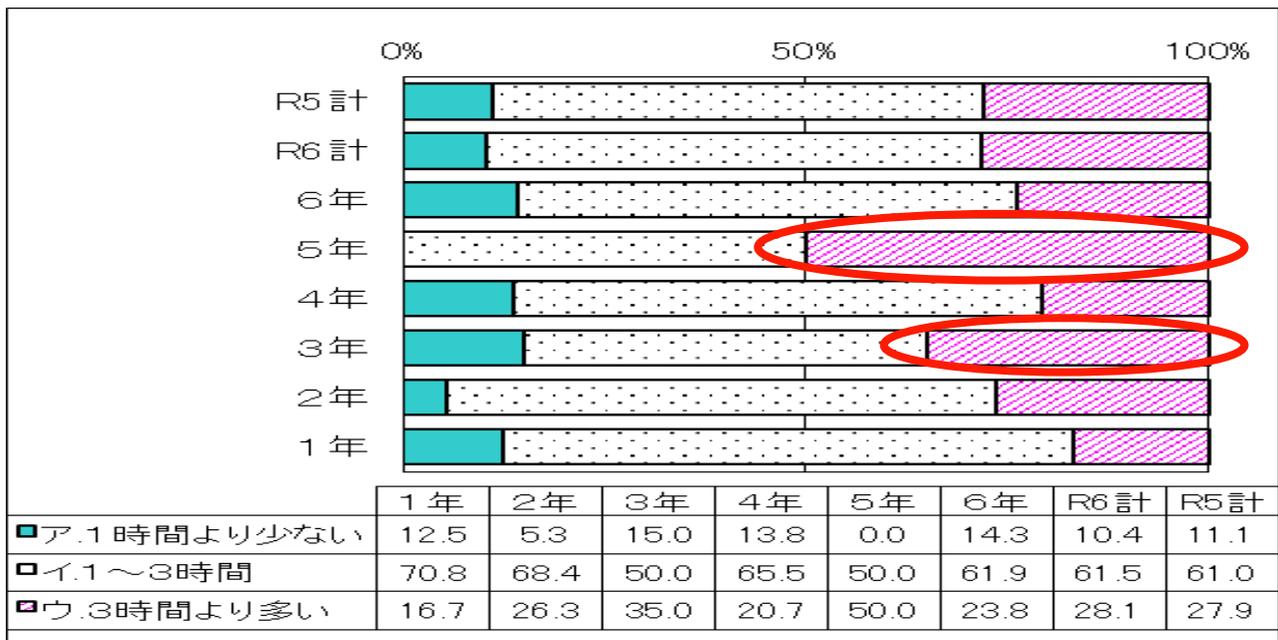
暑い日が続くと、体はだるい、食欲も出ない、なかなか眠れない、ということはありませんか？だからといってそのまましていると生活習慣が乱れて、夏バテになってしまいます。早く起きる、朝ごはんを必ず食べるなど、1つずつでもいいので、できることから生活を整えていきましょう。

## 7月の保健目標



### 規則正しい生活リズムで過ごそう！

1日のうちテレビ・ゲーム・インターネットの時間はどれぐらいですか？  
(R6 とやまゲンキッズの結果より)



とやまゲンキッズの結果をしてみると、3・5年生が1日3時間以上メディアに触れている人が多いことが分かります。

ある日の子供たちの会話から「今日、20時に集合ね」と聞こえてきました。これはオンライン上でのゲームを子供たちは約束しているのです。親の知らないうちに、こんな約束をしていたら怖いですね。

6月の「親子で生活リズムチェック週間」では、家族でメディアのルールを決めたと思います。長い夏休みの間もメディア漬けにならないように、ご家庭でのメディアのルールをしっかりと決めていただきたいと思います。ご協力よろしくお願いします。

## メディアの基本ルール

ねる1時間前は、メディアを使わない



# 正しい水分補給をしていますか？お茶の量は足りていますか？

子供たちから「お茶が足りない」「お茶がなくなった」という声が聞かれます。体に合った大きさの水筒を用意し、正しく水分補給をしましょう。

覚えておこう

水分補給のコツ



がぶ飲みではなく少しずつこまめに



のどが渴く前に



塩分やミネラル、糖分と一緒に



朝起きたとき、お風呂の後は  
コップ一杯分プラス

## 「水泳学習けんこうチェックカード」の記入についてのお願い

子供たちが待ちに待った水泳学習が始まります。水泳学習を安全に実施するために、ご家庭で「水泳学習けんこうチェックカード」を記入してください。カードを見ながら朝の健康観察をお子さんと行ってください。また、保護者の方のサインがない場合は入水できませんので、ご協力よろしくお願いします。



### プールで感染しやすい病気



#### ヘルパンギーナ

38～40度の発熱、のどの痛み、食欲不振、口の中の水疱など

#### 手足口病

口の中、手のひら、指、足の裏の水疱など

#### 咽頭結膜熱（プール熱）

38～39度の発熱、頭痛、のどの痛み、目の充血など



こんな症状が見られたら、まずは病院を受診してください。  
家庭ではこまめな水分補給をお願いします。