ほけんだより添り目派

朝日町保小中一貫教育校 朝日町立さみさと小学校 R7.7.16

暑く、じめじめとした気候が続いています。熱中症 警戒アラートが発令される日も増えてきました。夏の 暑さと共に疲れも出やすくなってきます。暑さに負け ないように栄養と休養を十分に摂り、元気に夏を過ご しましょう。

7・8月の保健目標 夏を健康に過ごそう

メティアと上手に付き合おう

夏休みは家にいる時間が増えて、メディアを長時間使うことによる健康への悪影響が心配されます。 メディアの使い方には十分気を付けたいものです。

夏休みに向けて、メディアルールカードを再度配付しますので、家庭でのメディアルールを話し合ったり、確認したりして、健康に留意しながらメディアを利用しましょう。

メディアを長時間連続して使用すると・・・

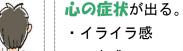
目の症状が出る。

- 眼精疲労
- 視力低下
- ・ドライアイ 等



体の症状が出る。

- ・肩のこり
- 首・肩・腕の痛み
- 頭痛等



• 不安感

・抑うつ症状 等



特に年齢が低いほど症状を訴えられない場合が多いので、観察が必要です。<u>まばたきが増える、ぼやけて</u> 見づらい様子等にも着目してください。

メディアと上手に 付き合うために

離す

目と画面の距離は、 30cm以上離しましょ う。



休む

- ・30分に1回は20秒以上、 目を休めましょう。
- 就寝1時間前からは使用 を控えましょう。



PARARARARARARARARARARARARARARARARARA

正しくつめを切って、つめのトラスルを防ごう

手足のつめが長くなっていませんか。この時季は海やプール等で活動することも多いので、今まで以上につめによるけがに注意が必要です。正しいつめの切り方を知り、つめのトラブルを防ぎましょう。

間違った切り方

三角切り 深づめ



つめのトラブル

巻きづめ 陥入そう



手と足の爪を切るときのポイント

〈手の爪〉

指のカーブに 丸く整える。 沿って切る。





長さは指先の皮膚が見えないく らいにします。

〈足の爪〉

まっすぐに切る

四角い形にして 角は少し丸くする。



つめの先の白い部分を少し残して、 まっすぐに切ります。

安全にプールで活動するために



天候が良い日には体育科の時間にプールでの学習をしています。夏休みにはプール開放を予定しています。左記のように、プールの中では熱中症になりやすかったり、進行していることに気付きにくかったりするので、注意が必要です。

- ○早く寝て、睡眠時間を確保しましょう。
- ○朝ごはんをしっかり食べてきましょう。
- ○プールに入る前、後に水分補給をしましょう。
- ○こまめに休憩・水分をとりましょう。
- ○体調が悪い場合は、プールに入るのは控えま しょう。



水分補給は

こまめに 少しずつ



ー度にたくさん飲むのではなく、 コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的!

熱中症予防のために

水分補給に適した飲み物をとろう



気温が高くなり、汗をかく量や機会が増えています。汗をかくことで体温上昇を防ぎますが、水分補給をしないでいると、体内の水分が不足して、熱中症になりやすくなります。気温や状況に合わせて、水分補給に適した飲み物をとりましょう。

水分補給に適した飲み物

麦茶・水



日常生活の中での水分補給に適しています。

スポーツ飲料



激しい運動時の水分補給に適しています。糖分も多く入っているので飲み過ぎには注意しましょう。

水分補給に向かない飲み物

緑茶・紅茶



利尿作用があり、水分が失われやすく、 熱中症予防には向きません。

ジュース・炭酸飲料



過剰な糖分で高血糖となり、多尿、喉の 渇きが進みます。体全体の水分が不足し やすいので、水分補給には不向きです。

イラスト 出典 株式会社少年写真新聞社

[SeDoc]