

ほけんだより



令和6年7月3日
高岡市立高陵小学校
保健室

高岡市内では先週から手足口病の感染者が増えてきています。この時期流行しやすい感染性胃腸炎や手足口病、ヘルパンギーナの原因ウイルスは、アルコール消毒が効きにくいとされています。石けんを使って流水でしっかり手を洗うのが効果的です。また、家庭内に手足口病等の人がいる場合は、家庭内の感染を防ぐために、タオルを共用しないよう気を付けてください。

その **水分不足** **熱中症の危険あり!**

水筒を忘れちゃった

水分不足

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渴く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

昨日夜ふかししたから眠い...

睡眠不足

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げる事が大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまう。毎日十分な睡眠をとりましょう。

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

運動不足

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

行ってきまーす!の前に **持ったかな?**

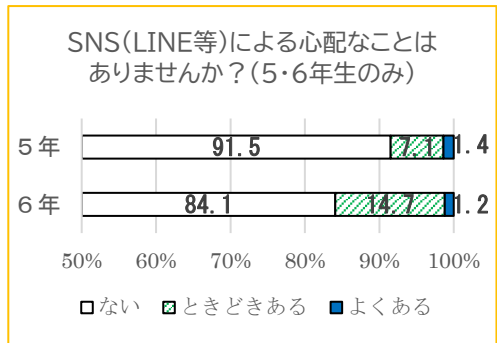
水筒 **帽子** **タオル**

しっかり暑さ対策をしてから外出しましょう。

アウトメディアでスマイル週間を終えて

各家庭でのご協力ありがとうございました。メディアの過度な利用を減らし、睡眠や学習、家族との触れ合いの時間が増える機会になったことと思います。また、とやまゲンキッズ作戦の結果より、メディア使用に不安をかかえている児童もいることが分かりました。アウトメディア週間は終わりましたが、メディアの使用について、家庭のルールを決めたり見直したりして、今後の学校生活や夏休みを有意義に過ごしてほしいと思います。

【5月実施とやまゲンキッズ作戦より】



SNSに振り回されていない？

SNSについて、どう思いますか？

世界中の人とつながれる、いろいろな情報を得られるなど、メリットを感じる人も多いでしょう。

一方で、SNSを通じ无心無いコメントに心を痛めたり、文字でのやりとりによって誤解が生じたりして悩んだりする人も少なくないようです。

もし、SNSでのやりとりで悩んでいるなら、思い切ってしばらく距離を置いてみませんか？ スマートフォンのスイッチをOFF、それだけで心休まる時間が持てるなら、試してみる価値はあるはず。大切なのは、自分の心と体の健康です。元気に毎日を過ごすため、自分で自分を大切にしましょう。



まちがいがし

七つのまちがいを探そう！