

ほけんごま

2023年(令和5年)7月25日
福山市立有磨小学校 保健室

なつやす
夏休みもじょうず
につきあおう!



ノーメディア週間をおえて

ノーメディア週間の取り組み, ありがとうございます。『がんばりひょう』を見るとみなさんの工夫や取り組みの様子がよくわかりました。もうすぐ夏休みです。ずっとゲームやYouTube, テレビづけにならないよう, 時間の使い方を考えながら, すごしてほしいなと思います。

こんな工夫を試みたよ!

- ・YouTubeを見るのをがまんしました。
- ・タイマーを使いました。
- ・時計を見て, テレビを見すぎないようにした。
- ・時間のつかい方を計画してゲームをした。
- ・テレビのリモコンをかくしてもらった。
- ・タブレットを遠くに置いた。
- ・テレビを見ないように2階上がった。
- ・ごはんの時はテレビを消した。
- ・むだにメディアを見る時間をけすってみた。



ゲーム・テレビのかわりに こんなことをしました。

- ・読書をたくさんした。
- ・折り紙とか, 絵を描いたりした。
- ・運動をした。さんぼをした。
- ・家族でゲームをした。
- ・考えてお手伝いをするようにした。
- ・サッカーや読書をした。



子どもたちのふりかえりより

- ・今までは何時間でも見ていたけれど, これからは見る時間を減らしていこうと思った。
- ・タブレットで, だらだら見ることが少なくなり, 時間に余裕を持つことができた。
- ・ノーメディア週間が終わっても, 平日1時間を守っていきたいです。
- ・テレビの時間がへると, 外に出て遊ぶ時間が多くなった。
- ・ノーメディアはけっこうきつかった。・YouTubeを見ないのがむずかしかった。
- ・いつもと同じくらいテレビを見てしまった。残念だった。

おうちの方より

- ・目の前に時計を置いて時間を意識させました。終わる時間を一緒に確認すると納得してやめられていました。
- ・いつもご飯の時にテレビをつけていましたが, 消して食べました。会話が増え楽しい時間を過ごせました。
- ・帰ってから何をどのくらい見るか自分で決めて守っていてすばしかったです。
- ・時計の勉強と照らし合わせて, あと〇分と話し合っ取り組みました。
- ・1時間以内には終われなかったけど, いつもよりゲームの時間を減らすことができました。これからも意識して使っていこうね。
- ・メディアの時間はすべてゲームでした。テレビのニュースを見るなど, メディアの使い方をもう少し考えてほしかったです。



なつ 夏に気をつけて
ほしいこと、
あれこれ

こんなときは
水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、
こまめに水分をとりましょう。

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後



夏の三大感染症

手足口病

口の中や手足に発疹が出る。熱が出ることも。



ヘルパンギーナ

高熱が出て、のどに小さな水疱がたくさんできる。



咽頭結膜熱（プール熱）

高熱が出て、目が充血したり、涙が出たりする。



夏も手洗いで感染症予防!



なかなかできない治療を今こそ

「受診のおすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう!



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさず!



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



や

み