

新年度がスタートして3ヶ月が経ちました。勉強や部活動、様々な行事等で忙しい日々だったのではないのでしょうか。何事にも一生懸命に取り組む姿を見ていると、私も頑張ろうという気持ちになります。

さて、今年の夏も暑い日が続いています。これからもっと暑くなることが予想されます。そんな時に欠かせないのが『冷房』ですね。冷房が効いている部屋に入ると、外に出たくなくなります。夏には欠かせない冷房ですが、『冷房病』という言葉を知っていますか？体が冷えすぎてしまうことにより、足腰のだるさや食欲不振、頭痛、肩こり、下痢などの症状が現れます。これが『冷房病』です。予防するためには冷房を上手に使用すること、日頃の生活習慣を整えることが大切です。特に冷房をつけている時は、時々窓を開けて外気を取り入れましょう。体が冷えすぎないように、自分の体を上手にコントロールしていくことが大切です。

夏休みも健康に生活しよう！

○生活リズムを整える

- ・毎朝なるべく同じ時間に起きる
- ・起きたらカーテンを開けて日の光を浴びる
- ・朝ご飯を毎朝食べる
- ・夜はなるべく早く布団に入り、寝る前にゲームやスマートフォンを使用しない



乱れてしまった生活リズムを戻すには、時間がかかります。規則正しい生活を心がけましょう！

○部活動

- ・こまめな水分、塩分の補給をする
- ・涼しい場所で休憩をする
- ・朝ご飯を必ず食べてくる
- ・ウォーミングアップをきちんと行う



湯船につかることで血行が良くなり、疲労を和らげることができます。その日の疲れはその日のうちに取りましょう！

夏休みは、デジタル機器との付き合い方を見直そう！

“デジタルデトックス”してみませんか？

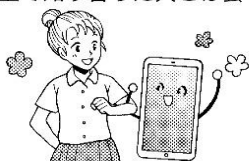
デトックス…有害なものを体外に出すこと

- 使わない場所を決める (お風呂やトイレに持ち込まない など)
- SNSを使う時間を決める (1日〇分まで など)
- アプリなどの通知をオフにする
- 使わない時間をつくる (サイクリングや散歩を行う など)



スマホトラブルを防ごう

- ① マナーや使用時間を守ろう
- ② メッセージや写真などは送る前に見直そう
- ③ 個人情報や載せない、送らない
- ④ ネット上で知り合った人とは会わない



スマートフォンなどのデジタル機器を使い過ぎていないかを見直し、マナーやルールを守って、上手に付き合ってください。

©少年写真新聞社2023

昨年の学校保健委員会でメテア機器の使用率を調べた際、ほとんどの人が使用しているという結果でした。生活に欠かせなくなっている一方で、使い方を間違えると、トラブルに巻き込まれることもあります。

また、使用時間が長いと、睡眠や目などの健康にも被害を及ぼします。一人一人が意識を高く持って、正しい使い方をしてほしいです。

自分の身は自分で守ろう

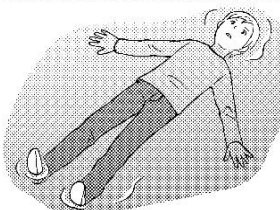
夏休みに多いのが、川や海での事故です。子供だけで行かないこと、深い所では遊ばないなど、命を守る行動をしましょう。

河川や湖での事故を防ぐために

- 事前に天候の情報を確認する
- 一人で水辺へ行かない
- 水辺ではライフジャケットを着用する
- 周囲に看板があれば確認する



溺れたときは 浮いて待て



<溺れている人を見つけたら>

- ① その場から、背浮きになるように声をかける
- ② 119番に電話して、救急隊を呼ぶ
- ③ 空のペットボトルなどの浮くものを投げ入れる

▲ 泳いで助けに行くのは危険です

身長・体重測定があります

8月28日(月)に、身長と体重測定を実施します。

○服装

半袖半ズボンの体操服



○記録記入

成長の記録に自分で記入します。間違えて記入する人が多いので、必ず確認しましょう。成長の記録を自分で持っている人は、当日忘れずに持って来てください。

記入した成長の記録は家に持ち帰り、保護者の方に必ず見てもらい、サインをもらってください。翌日、忘れずに学校に提出してください。

©少年写真新聞社2023