

ほけんだより

すこやか

令和8年 6月 30日
江東区立香取小学校
校長 石邑 由紀子
養護教諭 年見 佳子

今年も暑い夏がはじまりました。熱中症が心配な季節です。熱中症は、自分で気を付けることで対策をすることができます。症状が出る前に、こまめに水分補給、休けいするなど、気を付けて過ごしましょう。

また、夏休みは自分で時間の管理をすることが大切です。スマートフォンやゲームとの付き合い方を考えましょう。

スマートフォンやゲームと上手に付き合おう!



夏休みは、自由に使える時間が増えるため、夜ふかししたり、ゲームをやりすぎたり、生活リズムが乱れてしまうことがあります。スマートフォンやゲームにふり回されない過ごし方を考えましょう。

スマートフォンやゲームを「楽しく」使う方法を考えよう!

画面から30センチはなれよう!

使うときは部屋の明かりをつけよう!

画面からの距離や部屋の明かりは、目の健康にも大切です。1時間使ったら休憩するのも忘れずにしましょう。使うときのルールは、自分で決めたら、おうちの人も伝えて、協力してもらいましょう。

使うときのルールを決めよう!

つかいかたのやくそく

-
-
-

スマートフォンやゲーム以外の楽しい趣味を見つけてよう!

熱中症にご用心!

熱中症の原因は?

熱中症の原因は、気温だけではなく、湿度や風通しがいいか、地面からの熱の状況も関係しています。



大人より地面に近い子どもは体調が悪いとき、睡眠不足のとき、朝食を食べていないときいつもより熱中症になりやすい!



えいようドリンクは子どもが飲んでもいいの?

「えいよう」という名前から、手軽に栄養を補給できる、子どもの成長にいいもののように思う人もいます。しかし、大人用のドリンクやエナジードリンクは、子どもの体には良くない成分が含まれています。体調が悪いときなどに栄養補給で少し飲む場合にも、成分表に「子ども用」と書いてあるか、必ず確認しましょう。

成分表「子ども用」

スポーツドリンクはいつ飲んでもいいよね?

スポーツドリンクは、たくさん汗をかいたときに体に必要な水分、糖分、塩分を補給するのに適した飲み物です。しかし、水の代わりに飲んでいたり糖分のとりすぎになり、疲れやすくなります。運動後など、飲むタイミングを考えましょう。