



R7.7.1 ほけんしつ 保健室

いよいよ夏本番です。暑い日が多くなり汗もたくさん出るので、タオルやハンカチを持ってくるのを忘れないようにしましょう。また、気温や湿度が高いので、こまめに水分補給することを心がけましょう。

みなさんは花火を見たことがあるでしょうか?同じ花火を見ても、純粹に「いろんな色できれいだな」と思う人、「なぜ火の色が変わるんだろう」と考える人、受け取り方はさまざまです。いろんな物に触れ、感じたり考えたり、近くにいる人と意見交換をしたりして、多様な価値観に触れる機会を作ってみてください。きっと素敵なお見聞がある夏になりますよ。夏休みまであと少し、無理をせず過ごしていきましょう。



その○○不足! 热中症の危険があります!

热中症の原因是 3つの不足!?

睡眠不足



睡眠不足だと汗をしつかりかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。

水分不足



夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。

運動不足



運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

夏にも感染症対策をしましょう!

感染症というと冬のイメージがあるかもしれません。しかし、夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。



特に夏にスポーツをする時には、「大丈夫?」「水分はとってる?」などと声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



チャレンジ! アウトメディア



この夏休みはテレビ・ゲーム・スマホなどのメディアを使わない時間をを作る「アウトメディア」に挑戦してみましょう。

- レベル①…ご飯を食べているときはメディアを使わない
- レベル②…夜9時以降はメディアを使わない
- レベル③…メディアを使うのは、1日1時間以内にする
- レベル④…家ではメディアを使わない

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間取り組むか」は、おうちの人と話し合って決めましょう! メディアと上手に付き合う方法が見つかると良いですね!