



R7.7.1 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、純粋に「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。

きっと素敵な発見の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。

## その〇〇不足！熱中症の危険があります！

### 熱中症の原因は 3つの不足!?

#### 睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっ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！

感染症という冬イメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

栄養バランスのよい  
食事をとる

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、  
室内外の気温差を小さくする

夜はぐっすり寝る

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作る「アウトメディア」に挑戦してみましょう。  
例)

- 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！  
メディアと上手につき合う方法が見つかるといいですね！