

令和3年
5月25日
南小学校
保健だより

えがおのはな

スポーツデイが近づいてきました。子供たちは、当日に向けて練習に一生懸命取り組んでいます。今年はすでに梅雨入りし、蒸し暑かったり肌寒かったり、過ごしにくい日が続いています。この時期は、身体が暑さになれていないため、真夏ほど暑くなくても熱中症にかかることがあります。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活を送るとともに、



水分・塩分補給をしっかりと行いましょう。

水分補給のための水筒を持たせてください。（麦茶、水、スポーツドリンク等）

スポーツデイ ケガなく力を発揮するために

<p>前の日は早く寝る</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べてくる</p>	<p>準備運動をしっかりおこなう</p>
<p>爪を切っておく</p>	<p>足にあつくつをはく</p>	<p>水分をこまめにとる</p>

*** 健康診断結果について**

視力・聴力検査、尿検査、内科・眼科・耳鼻科などの健診は、異常があった場合のみ、治療の勧めをお渡ししています。異常がなかった場合には、後日健康カードでお知らせします。

*** スポーツ振興センター災害給付制度掛け金について**

今年度分の加入手続きを行いました。（掛け金は学年費より支払います。）学校でのけがについては、市の子育て支援医療費助成制度ではなくスポーツ振興センター災害給付制度を利用してください。

5月31日は 世界禁煙デー

タバコの煙には有害物質がいっぱいです！



副流煙
火のついた先から立ちのぼる煙

タバコの煙には 200 種類以上の有害物質が含まれています。そのうち三大有害物質といわれるのが、次のものです。

- 発がん物質が含まれている「タール」
- 依存性をもたらす「ニコチン」
- 酸素欠乏を引き起こす「一酸化炭素」

○タバコの煙は喫煙者だけでなく、周りの人にも様々な健康被害をもたらすおそれがあります。

主流煙
喫煙者が直接吸い込む煙

今年度も **メディアコントロール** の取組にご協力をお願いします



メディアとは？

テレビ、DVD、ゲーム、パソコン（インターネット）、携帯電話などの電子映像機器のことをいいます。

テレビやDVDの見すぎ、ゲームのやりすぎ、インターネット（YouTube含む）の使いすぎ、携帯電話等の使用方法などの問題が心配され、さらに、低年齢化も進んでいます。

メディアコントロールって？

メディア機器の使いすぎによる睡眠不足（就寝時刻が遅くなる）、生活リズムの乱れ、視力低下、体力低下、学習意欲の低下、コミュニケーション能力の低下などが問題となっています。

何もすることがないから、とりあえずゲーム・・・、何となくテレビ・・・ではなく、ルールを決めて、上手に、正しく使うことができるように、使い方を見直す機会として、メディアコントロールに取り組んでいきたいと思えます。

目的

- ① 生活リズムを整える
- ② 使いすぎによる健康被害を防ぐ
- ② 家族とのふれあいの時間を大切にする

手立て

メディア使用時間や使用のルールを決める



【年間の取組の予定】 *内容や期間に変更がある場合は、保健だより等でお知らせします。

時期	項目	内容
6月16日 17日	ノーメディアデー①	メディア使用のルールを決めて取り組もう わが家のルールをしっかり決めよう
夏休み	メディアコントロール	メディアの使いすぎに気をつけて生活しよう 時間を計画的に使おう
2学期始め	生活リズムチェック	早寝を心がけて、生活リズムを整えよう メディア使用は、午後8時までにしよう
11月17日 18日	ノーメディアデー②	メディア使用のルールを確認して取り組もう 読書をしよう（読書週間11月15日～26日）
冬休み	メディアコントロール	メディアの使いすぎに気をつけて生活しよう 家族のためにすすんで手伝いをしよう
2月16日 17日	ノーメディアデー③	メディア使用のルールを確認して取り組もう 家族で過ごす時間を大切にしよう

保護者の皆様のご協力を得ながらすすめていきたいと思えます。よろしくお願ひします。

