



# えがおのはな



令和3年  
7月6日  
南小学校  
保健だより



登校時には忘れずに。予備のマスクも持たせてください。

## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### 1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする

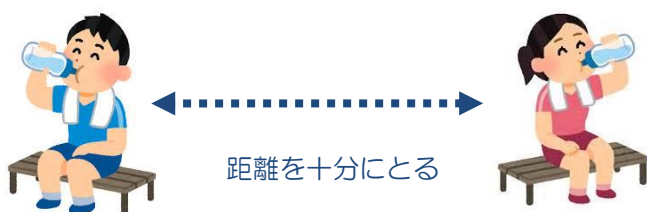


### 3 こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



### 2 適宜マスクをはずしましょう



マスクを外したらおしゃべりしないよう  
気をつけましょう！

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避ける

### 4 日頃から健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



### 5 暑さに備えた体作り

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で  
毎日30分程度



令和2年度の熱中症予防行動  
環境省、厚生労働省より

健康診断の結果を  
お知らせします



受診、治療が済みましたら保健室まで所定の用紙でお知らせください。

健康カードをご確認ください。

左側のページに、各種検診、検査の結果を記入してありますので、確認してください。保護者印を押して7月9日まで返却してください。

検診、検査で異常があったお子様には、すでに、治療の勧めをお渡ししてありますので、早めに受診してください。

# ノーメディアデーの取組、ありがとうございました



## ノーメディアデー多かった取組

- ① いつものルールより時間を減らす
- ② 寝る1時間前にやめる（夜は8時までにするなど）
- ③ 食事中はテレビを消す  
休憩しながら使う  
2日間メディア（ゲーム）を使わない
- ④ 2日間のうち1日はメディア（ゲーム）を使わない
- ⑤ 目を近づけない。離れて見る。姿勢をよくして使う

- ① は全体の1/4
- ② は1割ほど
- ③ はそれぞれ30~40人の子供が取り組みました。  
\*昨年までより、しっかり取り組めた子が多かったです。

## ノーメディアデーでこんないいことありました！

### ～体～

- ☆寝る時間が早くなり、朝、気持ちよかった。寝不足がなくなった。
- ☆早寝、早起きができた。朝早く起きられて元気が出た。
- ☆目の疲れがとれた。目が軽くなった。楽になった。
- ☆頭が痛くならなくてよかった。



体や心の反応を子供たちは、しっかり感じ取っていますね。続けたいですね。

### ～心～

- ☆いつもよりイライラが減った気がした。
- ☆努力すれば何でもできると気がついた。
- ☆もっとやりたかったけど、がまんできた。普段もがまんできそう。
- ☆ルールが守れてうれしかった。家族に言われなくても守れた。



子供たちの成長を感じます。

### ～学習～

- ☆宿題が早く終わった。集中して勉強ができた。
- ☆朝のゲームをやめたら勉強に集中できた。
- ☆読書や勉強がたくさんできた。読書が好きになった。小説っておもしろい。

### ～生活～

- ☆学校であったことをたくさん話せた。
- ☆食事中テレビを消したら楽しい食事ができた。
- ☆夜テレビを消したら、静かに過ごせた。
- ☆家の手伝いをして褒められた。「手伝ってくれてありがとう」と言われてうれしかった。家族の役に立ててよかった。
- ☆一緒に料理をして楽しかった。料理のことがわかってよかった。
- ☆家族、兄弟姉妹で遊んだり話したりする時間が増えて楽しかった。うれしかった。みんなで笑えてよかった。
- ☆外遊びをたくさんした。
- ☆いつもと違うことや習い事の練習ができてよかった。
- ☆家族みんなが意識してやらなかったのがうれしかった。



達成感や喜びを感じることができてよかったです。ノーメディアデーでなくても感じられたら素敵ですね。

\*全体的にしっかり取り組めていましたが、中には、「もう少し時間を減らした方がいいのでは？」と思う取組もありました。ご家庭で再度、メディア機器の使い方の確認をお願いします。