

るんるんらんらん

2023. 7. 20
海津市立南野上小学校
保健だより No.4

いよいよ夏休み。「休みのときぐらいいろくして、朝は好きなだけ寝たい」なんて思っていますか？
でも、早起きをして太陽の光をたっぷり浴びると、体内時計がリセットされます。すると体がスッキリと自覚めます。また、体温やホルモンなどのリズムも整えられるので、一日中、元気に過ごせます。さらに、夜は早めに眠けるといい生活リズムも身につきます。

早起きすると、時間に余裕ができます。読書をしたり、自分で朝食を作、てみたり...と、朝の時間を楽しくてみませんか？



アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「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。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
		
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		

室内や寝ている時にも熱中症は起こります！気を付けよう！

こんなときは水分補給

「のどが渴いた」と思う前に、こまめに水分をとりましょう。



『みがき残しゼロ！ 歯みがきの達人になろう！』

夏休み中、ていねいに歯みがきができているか、自分で調べてみよう！
歯こうをそめだして、みがき残しをチェック。ロイロノートで写真を撮って保存してね。
くわしくは、ロイロノートに送っている「やり方」をよく読んでください。
歯こうが残っているところは、ていねいにみがきましょう。
めざせ！ 『みがき残しゼロ！』そしてみんなが、歯みがきの達人になろう！

みがき残ししやすいところ

