

# ☆ 保健だより ☆

令和7年7月2日 第4号  
南城市立大里北小学校

7月に入り、夏休みまで もうひとふんばりです！  
「あと少しで夏休み♪」と会話や表情から嬉しさがあふれる大北っ子の様子から、夏休みを楽しみにしている気持ちが伝わってきます♪

夏休みは、学校では体験できないことにチャレンジしたり、学んだりするチャンスです。充実した夏休みにするためにも、“健康第一、安全第一”で過ごしましょう！

大北っ子のみなさん、二学期も元気に会えることを楽しみにしています♪



## 充実した夏休みのヒケツは生活リズム♪

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているってあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

**午後10時～午前6時**

**睡眠は“8時間”を目安に**

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。

**午後7時～午後10時**

**ゆったりリラックスタイム♪**

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。



※時間は目安です

## 健康・安全に過ごすためのポイント！

**歯**かけるときには忘れない！

- だれと、どこへ行くのか、必ずつたえる
- 決められた時間に帰る
- 知らない人に声をかけられてもついていかない

**あせ**をふきとろう！

- 下着を着ると、あせを吸って、べたつかない
- すぐに乾く素材の下着だと、涼しい
- あせふきタオルでしっかりふきとる
- あせをかいたら水分補給もわすれない

**熱**中症にならない！

- 水分（水かスポーツ飲料）をこまめにとろう
- 涼しいところで休けいしよう
- ぼうしをかぶろう
- 急に暑くなった日は運動を軽めにしよう

**自**転車は安全に！

- 信号無視をしない
- 『止まれ』の標識で、必ず一時停止する
- 並んで走らない
- 夜にはライトをつける
- 2人のりをしない
- イヤホンや携帯をつかいないがのらない
- 車と車の間から飛びださない

夏休みの間に治療や検査をしよう！

健康診断の結果、治療や検査が必要と判断された場合や、痛みや気になる症状がある場合は、できるだけ夏休みの間に受診をすませましょう。

◆受診の結果は、学校に提出していただきますようお願いいたします。

- 1 インターネットを有効活用しましょう**
- 世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。
- 2 SNSの利用は慎重に**
- 書きこんだものは二度と消せません。「世界中の人から見られる」ことを意識して投稿しましょう。
- 3 「悪い人」がいることを忘れないで**
- ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起こっていることを知っておきましょう。
- 4 家族とルールを決めましょう**
- 「あと1回だけ」「この返事だけ」とダラダラ使っていると、生活リズムが乱れたり、メディア依存になることも…。おうちの人と話し合ってルールを決めましょう。

**家族でアウトメディアデーを設けてみませんか？**

アウトメディアにチャレンジしよう

★テレビ、スマホ、ゲームなどに触れない時間を作り、家族団らん、読書や好きなことに取り組んでみましょう♪

メディアアウツに付きあうのは



まだまだ暑い日は続きます！熱中症に気をつけて、暑さと上手に付き合いながら夏を過ごしましょう♪



熱中症になりやすいときは…



熱中症になりやすいときは、次のようなときです。

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い
- ・日差しが強い

とくに気をつけなければならないのは、急に気温が高くなった日。熱中症がたくさん起こっています。

こんなときは熱中症かも…



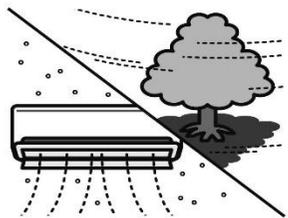
次のようなときは、熱中症かもしれません。すぐに先生やおうちの人に伝えてください。

- ・皮ふが赤い、熱い、かいている
- ・頭がズキズキする
- ・めまいやはき気がある
- ・意識がはっきりしない

熱中症かも!? と思ったら 自分でできる3つのステップ!!

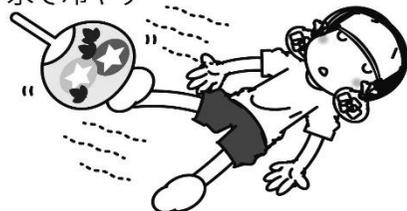
1 涼しい場所へ移動する

- ・日かげ
- ・クーラーなどの効いた部屋



2 からだを冷やす

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ
- ・首やわきの下、足の付け根などを氷で冷やす



3 水分・塩分を補給する

- ・0.1~0.2%の食塩水がベスト



熱中症予防のために これだけは

暑さをさける



日かげを歩く。エアコンを使う。

服を工夫する



ぼうしをかぶる。かわきやすい素材の服を選ぶ。

こまめに水分をとる



水（1リットルに2gの食塩）、スポーツドリンクなどをとる。

日ごろから運動する



あせをかく習慣があると、夏の暑さにも強くなります。

早めに休む



自分の体調に、つねに気を配りましょう。

自分でもできることがたくさんあります。自分の健康は自分で守ろう！



「熱中症警戒アラート」を活用しよう！

朝や出かける前にチェックして、熱中症を予防しましょう。

熱中症警戒アラートとは？

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の「前日夕方」または「当日早朝」に発表されます。発表がでた日には、家族や職場で声をかけあい熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

出かける前にスマホやテレビでチェック!

もし、熱中症警戒アラートが発表されたら…

外出は控え、暑さを避けましょう

- 身の回りの暑さ指数(WBGT)を行動の目安にしましょう。
- 屋外での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

エアコンを適切に利用し、屋内熱中症を防ぎましょう

- 昼夜問わず、エアコン等を使用して部屋の温度調整をしましょう。

いつも以上に「こまめな水分補給」と「熱中症予防行動」を実践しましょう

- 高齢者や子どもなど、熱中症のリスクが高い方には、こまめな水分補給や、夜間を含むエアコンの使用をなるべく避けましょう。
- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は適宜マスクを外しましょう。