

ほけんだより

2023 播磨南小



蒸し暑い日が続いています。体の調子はどうですか？汗をたくさんかくと、のどがかわきます。汗ふきタオルやたっぴりのお茶を持ってきてくださいね。また、下着をきちんと着て登校するようにしましょう。下着は汗をすってくれます。上手に体温調節をして、元気に夏をすごせるようにしたいですね。



ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう！

熱中症は体内に熱がこもってしまい、体温の調節が上手くできなくなることで起こります。吐き気や頭痛、気分が悪くなったり、足がつったりします。

ひどいときには、大切な命を落としてしまうこともあります。そうならないためにも自分でできることをやってみましょう。

★みんなができること★

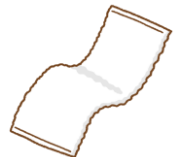
①できるだけうす着にし、ぼうしをかならずかぶりましょう。

シャツは汗を吸い取ってくれるので、毎日せいけつなものに着がえておきましょう。



②こまめに水分をとりましょう。

途中でなくならないように、たっぴりのお茶を持ってきましょう。



汗ふきタオルも忘れずに。

③体調が悪いときは、無理をしないで休みましょう。

ちょっとおかしいな…、気分が悪いな…と思ったら、近くの大人に伝えてすずしいところで休みましょう。

マスクをしていと気づかないうちに脱水になったり、体温調節がしづらくなったりするよ。息をつけよう。

おうちのひとと読みましょう。



ネット・ゲームの安心・安全なルールづくり

「家で約束を決めてる。Switchに設定してあるもん。」「昨日は遅くまで動画を見てた。頭が痛い。」暑さによる疲れや体調不良の出やすい時期です。生活習慣を含め、夏休みに向けてもう一度ご家庭で話し合っていたら幸いです。

① 家族で話し合ってルールを決めましょう

ネットやゲームの時間だけでなく、1日の生活を通して考えてみよう。

子どもだけでなく、家族みんなのルールについて決めるのも効果的です。

★ルールは見える化しておきましょう！

② ルールは定期的に見直しましょう

習い事や長期休暇など、環境の変化によりルールが現状に合わなくなることがあります。その時々で、話し合い、新しいルールへと見直していきましょう。

③ ペアレンタルコントロールを活用しましょう

子どものパソコンやスマホ、ゲーム機について親の端末で利用状況が確認できたり、利用制限をしたりする仕組みのことです。



NTTドコモ、au、SoftBankは「あんしんフィルター」サービスを実施しています。サイトやアプリの制限、曜日毎に利用時間帯の設定、利用状況の確認、位置情報の確認等ができます。

参考 兵庫県 HP https://web.pref.hyogo.lg.jp/kk16/net_rule_point.html

健康診断が終わりました

ご協力ありがとうございました

検査や治療が必要な場合には、お知らせをお渡ししています。まだの方は夏休み中の受診をお願いします。

健康診断の結果については、1学期の学びの姿と一緒に配布いたします。

ご確認をよろしくお願いいたします。

