

7月は1年の折り返し地点です。半年間を振り返って、これからの過ごし方を考えたり、新しく目標を立ててみるのもいいかもしれませんね。もうすぐ始まる夏休みもいろいろなことに挑戦できる良い機会です。暑さに負けず、充実した毎日を過ごせるといいですね。

7つのまちが
いを探そう！
答えは裏面にあり
ます。



夏休み中、スマホ
漬けにならないよ
うに注意です！
使い方を直して
みましょう。



急な暑さに 気をつけよう

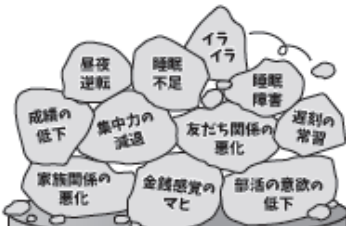
急な暑さに 気をつけよう

スマートフォンの 使い方使っちゃう 理由はなに？

- 友だちを失くしたくないから？
- すぐに反応しないと相手に悪いから？
- 話題についていけないから？
- 次々とクリアする(ゲームの)目標があるから？
- (ゲームの)対戦相手が待っているから？



でも、こんな**リスク**もあるよね



スマートフォンは、上手に使えば生活に役立つ道具です。でも使われてしまうと、生活にいろいろな影響が出てきます。

費やしている時間と理由に
疑問があると思った人は、
自分なりのルールを決める
ことから始めよう。



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|---|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードして |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んで |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。





暑い！を乗り切ろう

熱中症

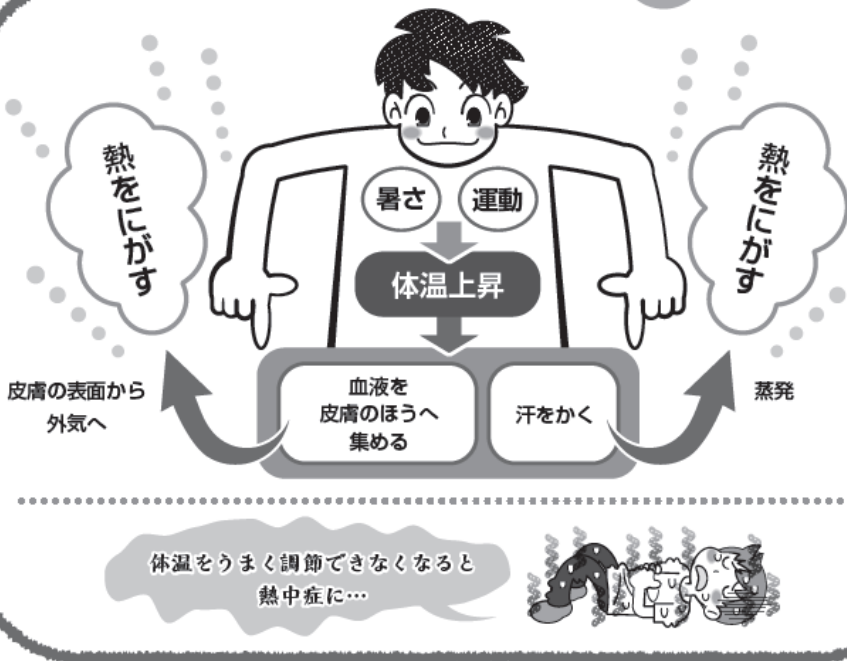
熱をにがすポイントは



汗をだすには

水分補給

が大事！



のどが渇く前に水分をとりましょう

塩分もあわせてとりましょう

スポーツドリンク、塩分を含むアメ・タブレットがおすすめ



チロツク



爪を指で強く押さえ、色が戻るのに時間がかかったら

脱水症状のサインかも

熱中症 症状別重症度

I度	めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	→	涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
II度	吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	→	衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
III度	全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	→	すぐに 救急車を呼ぶ	

熱中症

今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった

身体面は…

- カゼ気味ではないか？
- 寝不足ではないか？
- 水分はきちんととっているか？
- 運動を普段からしているか？
(久しぶりではないか？)

当てはまる日は
気をつけよう！

運動するとき・部活動のとき

水分補給のタイミング

1 運動する前に

ウォーミングアップで
体温が上がりを過ぎるのを
防いでくれます

のんで

2 渇く前に

運動中に水分はどんどん失われます。
のどが渇く前にこまめに補給して

のんで

3 お疲れさまで

あとは帰るだけ…でも、
水分補給を忘れずに

のんで

水分を摂っていても、水やお茶ばかりだと熱中症になってしまいます。クラスマッチでは各自、スポーツドリンクや塩飴など塩分補給の準備をお願いします。