

8月のほいけんだより

湯野小学校 保健室

大切な自分を守る行動について考える

夏休み、大切な自分を危険から守る行動をとっていきましょう！

ねっちゅうしょう
熱中症から

①外に出かける時は…

ふしんしゃ
不審者などから

そと あそ とき
外で遊ぶ時は…

で まえ
出かける前に…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

わす
を忘れずに



ひと
おうちの人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

つた
を伝えよう

②外に出かけていて、突然カミナリが聞こえたら…

ひなんする場所は…

ひなんしてはいけない場所や危険な行動は…



てっせん
鉄筋コンクリート
製の建物



くるま でんしゃ
車や電車などの
乗り物 など



かさ
を
さす



もくぞう たてもの
木造の建物の
軒下や木の近く

ちか
近くにひなん
できる場所
がなかった
ら…



あたま
頭をなるべく
低くして
しゃがむ

みみ
耳をふさぐ

ふた
両足を閉じて
ひざは地面に
つけない

③スマホ・タブレットなどのかくれた危険からは…

思わずやってしまうこと	実は注意が必要なこと
<p>遊びたいとき</p> <p>何時間でもゲームをしたり、いろいろな動画を見続けたりしてしまう。</p>	<p>ゲームや動画チャンネルは、長時間遊びたくなるように作られています。しかし、ゲームなどを長く続けると、視力低下や睡眠不足、頭痛、肩こりなどの体調不良や運動不足を招きます。</p>
<p>調べたいとき</p> <p>自分で考えたり、資料を探したりせず、インターネット検索で、手早く調べてしまう。</p>	<p>インターネット上の情報は正しいものばかりではありません。中には間違った情報や、わざとそが書かれていることもあるため、見抜く力がないと、振り回されてしまいます。</p>
<p>交流したいとき</p> <p>時間を気にしたり、言葉遣いや内容を深く考えたりせずに、友だちにメールを送ってしまう。</p>	<p>夜遅くまでメール交換をして、自分や友だちの生活リズムを乱したり、じっくり考えずに送ったメールで友だちを傷つけてしまったりすることがあります。また、いつもメールに頼ってばかりいると、やがて、すぐに返事が来ないとイライラしたり、不安になったりするようになります。</p>
<p>発信したいとき</p> <p>名前や顔を出していたら、言えないようなことを、相手の顔が見えないと、軽い気持ちで書き込んでしまう。自分が食べたものや行った場所など、他の人とシェアしたくて、写真などを投稿してしまう。</p>	<p>インターネットは世界中につながっているの、どこでだれが見ているのかわかりません。あなたが書き込んだことが知らない人を傷つけていたり、誰かの悪口になったりすることがあります。また、アップした写真や写真に写りこんだ情報から、個人情報明らかになることがあるので、個人情報かわかるようなものをアップしないように、十分な注意が必要です。</p>

いへ
家のひとと決めた
おやこ
親子メディアチャレンジ
のルールを守ってメディア
を使用しよう



④健康診断で、病気やむし歯の疑いがある人は…

いりようきかん
医療機関を受診し、体の不安をすっきりさせましょう。

なつやすみのあいだに
じゅしんをすませよう！



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とあつという間。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。

午前10時～午後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ことは早寝・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。



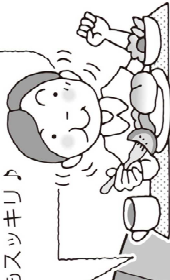
午前0時

午前7時



朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスキキリ♪



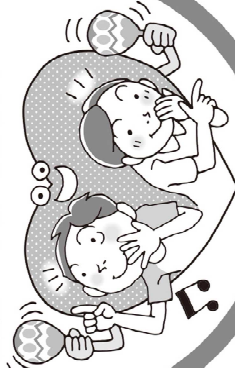
午前6時

朝食

しっかり睡眠

体と心が

健康になる生活リズム♪



体は活動モードMAX

ゆったりリラックスタイム♪

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。



午後7時～午後10時



午後6時



栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまうので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



夕食

午後0時

昼食

午後0時～午後6時



体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのに向ってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後8時～午後0時



なつやす
夏休みには
きげん
気をつけたい
危険な場所に
いかない

知らない人に
ついていかない



出かけるときは伝えよう



どこで何を
誰と何をする



帰るときは帰る

※時間は目安です