

# 8月のほけんたごより

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！

熱中症から

外で遊ぶ時は…



- 水筒
- 帽子
- 汗拭きタオル

わすれずに

①外に出かける時は…

出かける前に…



おうちに人に

- 誰と
- どこで
- いつ帰るか

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…



鉄筋コンクリート  
製の建物



車や電車などの  
乗り物など

ひなんしてはいけない場所や危険な行動は…



かさを  
さす



木造の建物の  
軒下や木の近く

あたま  
頭をなるべ  
く低くして  
しゃがむ



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
遊びたいとき	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。	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。
調べたいとき	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、手早く調べてしまふ。	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。なかには間違った情報や、わざとう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。
交流したいとき	じんかんを気にしたり、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。	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ラしたり、不安になったりするようになります。
発信したいとき	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。	インターネットは世界中につながっているので、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たり、誰かの悪口になったりすることができます。また、アップした写真や写真に写りこんだ情報から、個人情報が明らかになることがあるので、個人情報が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。

家の人と決めた  
親子メディアチャレンジ  
のルールを守ってメディア  
を使用しましょう



④健康診断で、病気やむし歯の疑いがある人は…  
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ノハ

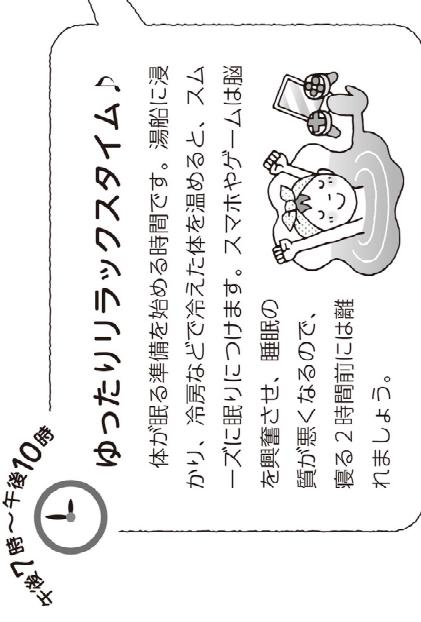
## 生活リズム♪

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。



### 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。



### 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、スマ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

### 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、便通もスッキリ♪

### 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、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。

午前6時  
朝食  
午後0時  
昼食

しつかり  
睡眠

### 体と脳が 健康新たる生活リズム♪

0時～午後6時  
午後0時  
午後6時  
午後10時  
午後10時～午前6時

午前7時  
午前7時～午後0時  
午前6時  
午後0時  
午後6時  
午後10時  
午後10時～午前6時

### 体は活動モードMAX

体が最も活動になる時間です。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！



### 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、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らましょう。



夏休みに、  
気をつけたい、  
危険な場所に  
知らない人に  
ついててアカない、  
出かけるときは伝えよう、  
どこで、  
何をする、  
同時に帰ってくる