

# ほけんだより 8月

令和6年8月27日(火) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

充実した夏休みにすることができたでしょうか。夏休み明けは、体調を崩しがちになるお子さんが多いので、規則正しい生活を心がけていただけるよう、ご配慮ください。

## メディアコントロールチャレンジ②へのご協力をお願いします

期間：8/31(土)～9/1(日) 休日2日間

夏休み明け、さっそくですが、メディアコントロールチャレンジ②があります。今回は、初めて休日にチャレンジします。夏休みで生活リズムが崩れてしまったという人は、この機会に整えていきましょう！



### ～保護者の皆様へ～

本日、メディアコントロールチャレンジのワークシートを配付しました。1回目のチャレンジと同様に、メディア使用に関するルールをご家庭で話し合い、番号を選んで確認印をお願いします。

今回は、初めての休日実施ということで、別紙でおたよりを配付しています。前回の平日実施と異なる点については、そちらをご確認ください。最終提出メ切が9月3日(火)となっておりますので、実施後のコメントの記入等も、ご協力よろしくお願いたします。

### ★やるべきことがある時に、「メディアが近くにある環境」になっていませんか？



食事中にスマホ等を触っていませんか？



勉強中にメディアを触っていませんか？



寝る時に布団にメディアを持ち込んでいませんか？



「ながら歩き」のように危険な使い方をしていませんか？

思い当たる人は…



- ・食べる、勉強する、寝る、移動する等、本来すべき事に集中できる環境かどうか、確認しましょう。
  - ・電源をOFFにしたり、親にあずけたりして、メディアに目移りしない環境を整える努力をしましょう。
  - ・「ながら」にならないよう、「使う時はいつ、どのように使うか」を決めておくことも大切です。
- (使う時間を決めてタイマーで計る、必要のない時は使わない、周りの安全確認をした上で使用する 等)

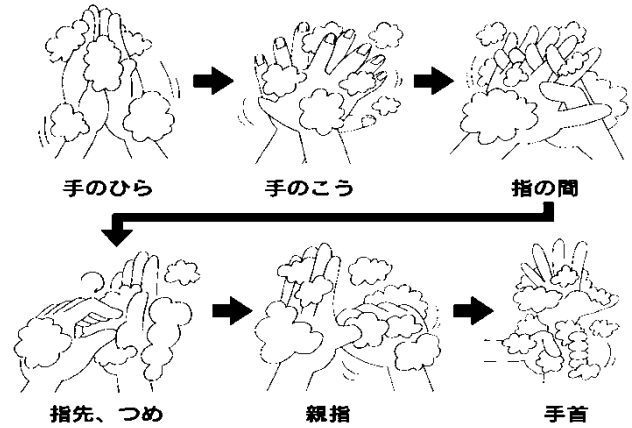
### ★「メディアを使う」以外の過ごし方を考えてみましょう

- ・ピアノなど楽器演奏
- ・スポーツ、プール
- ・折り紙、お絵かき、工作、さいほうなど物づくり
- ・家のそうじ
- ・お菓子作り、ごはん作りなど料理
- ・虫取り、釣りなど外遊び
- ・買い物 お出かけ
- ・室内遊び(トランプ、ボードゲームなど)
- ・家族でのイベント
- ・勉強、習い事
- など

## 8/29(木) 4年生 手洗い教室を実施します👉

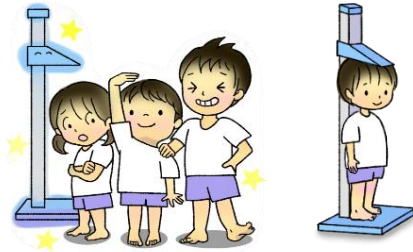
**8月29日(木)**に由利本荘衛生協会の方をお招きし、「手洗い教室」を開催いたします。

感染症予防や食中毒防止のために、正しい手洗いを習慣化することをねらいとしています。今一度、正しい手洗いができているかどうか見直す機会となれば幸いです。



## 9/4(水)~9/6(金) 夏休み明け身体測定を実施します🌻

- ・詳細は、各学級で連絡します。
- ・体育着の半袖・短パンを持ってきてください。
- ・身長を測る時に妨げにならないよう、頭の上や後ろでまとめる髪型は控えてください。  
(頭の横で髪を結うのはOKです。)



\* ご協力よろしくお願ひします \*

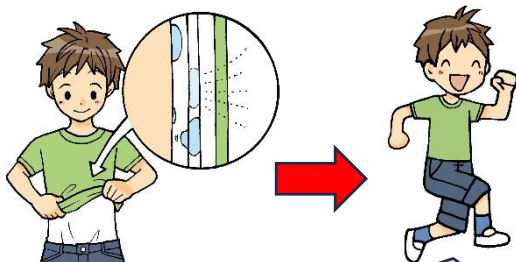
## まだまだ続く夏の暑さ・・・熱中症に注意!

夏休みは明けましたが、まだまだ暑い日が続いており、熱中症になるリスクも高くなっています。熱中症予防(水筒や帽子の準備、下着のシャツの着用、汗ふきタオルの準備等)へのご協力を引き続きお願いします。

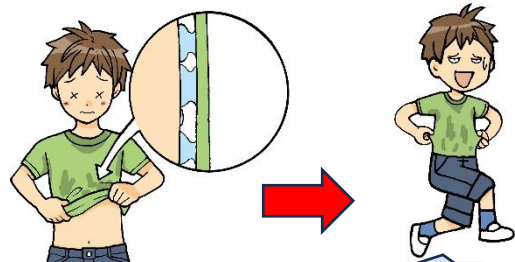
### ○夏でも「下着のシャツ」を着ましょう!

下着のシャツには、体温調節を助けてくれる効果があり、着ると快適に過ごすことができます。

下着を着ると、汗が吸収されるので体がベタベタにならず、さっぱりとした状態で過ごすことができます。また、体の汗を吸収して、熱がこもったり、体温が上昇したりするのを防いでくれる働きがあるため、下着を着ることが、熱中症予防にもなります。一方で、冷房などで体が冷えすぎないように、必要以上に体温が下がらないようにする働きもあります。



下着を着ると、汗を吸ってくれて、快適!



下着を着ないと、汗で体がベタベタ・・・。