



ほけんだより

令和6年(2024年)
7月25日

札幌市立平岡小学校
保健だより

子どもたちが楽しみにしている夏休みが、いよいよ明日から始まります。今年から夏休みが長くなり、お子さんが一人で過ごす時間が長くなってしまいがちで、暑さ対策と共に、心配なご家庭もあるかと思えます。そのような中にはありますが、子ども達が、夏休みにしかできないことをたくさん経験し、安心安全で、充実した夏休みを過ごすことができるようにと願っています。



アウトメディアで子どもの可能性を発見しませんか？

夏休みは子どもたちが自由に使える時間がたくさんあります。「ゲームがたくさんできる！」「YouTube 動画見まくる🎵」などの声を聞くことがあります。アウトメディアとは、テレビ・スマホ・PC・タブレット等の電源を切る、ゲーム(PC、携帯、ゲーム機)をしない等、電子デバイスを使わないで我慢する一日や時間帯を作ろう、ということです。メディアに依存気味になっている生活を見直す良い機会になると思いますので、一日、難しければ数時間でも良いのでご家族で挑戦してみませんか？お子さんの実態に合わせて、レベルを選んで挑戦してください。子どもたちは、そこで生まれた時間をどう使うでしょう？生活習慣を自分でコントロールできる力を身に付け、いつもはあまりしないことから、楽しさを見つけて欲しいと思います。



メディア(テレビ、ゲーム、スマホ、パソコンなど)はとても魅力的。でも長時間使うことによる様々な経験を学ぶ機会が失われています。メディアの使用時間を自分でコントロールしましょう。



アナログゲーム

お手伝い料理



読書



| | |
|------|-------------------|
| レベル1 | 食事の時はテレビを消す |
| レベル2 | 寝る1時間前からメディアを使わない |
| レベル3 | 夕方以降はメディアから離れる |
| レベル4 | メディアは、1日1時間以内にする |
| レベル5 | 1日中、メディアのスイッチオフ |

1日の終わりのお勧め

1日の終わりに、お子さんと、その日の出来事を語り合い、喜びや楽しみを共有してはいかがでしょうか。話の中から、危険がないか、生活に乱れはないかを判断し、アドバイスをすることができます。「親が自分の生活を見ている」と子どもが感じることは大切なことです。

9月の保健行事

- 9月10日(火) 視力検査 2年 4年
- 9月11日(水) 視力検査 1年 6年 かぜの子
- 9月12日(木) 視力検査 3年 5年

熱中症に気を付けて！



『暑さ指数』をご存知ですか？熱中症の危険度は単純に気温だけでは分かりません。体と外気の熱のやり取りに着目し、気温・湿度・日射・輻射・風の要素を基に出された指数が『暑さ指数』です。環境省から1時間毎に更新されています。LINE アプリから受け取ることも可能です。

| 暑さ指数 | 注意すべき生活活動の目安 | 注意事項 |
|---------------------------|-------------------|---|
| 危険 (31°C以上) | すべての生活活動でおこる危険性 | 高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。 |
| 厳重警戒 (28~31°C※) | | 外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。 |
| 警戒 (25~28°C※) | 中等度以上の生活活動でおこる危険性 | 運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。 |
| 注意 (25°C未満) | 強い生活活動でおこる危険性 | 一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。 |

※ (28~31°C) 及び (25~28°C) については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.3」(2013)より

| 《熱中症の症状》 | | |
|----------------------|--|---|
| I 度 (軽症) | <ul style="list-style-type: none"> めまい 立ちくらみ こむら返りや足がつる 手や口のしびれ 気分が悪い どろどろ汗が出る |   <p>※意識はしっかりしている 熱はあまり上がらない</p> |
| II 度 (中等症) | <ul style="list-style-type: none"> 頭が痛い 吐き気がする 身体がだるい 嘔吐する | <p>※発汗あり 意識はしっかりある 胃腸炎症状と似ている 熱は正常~40度未満</p> |
| III 度 (重症) | <ul style="list-style-type: none"> 顔が赤い 名前を呼んでも答えない、反応がない けいれんを起こしている 異常なほど汗をかいている、全く汗が出ていない まっすぐ歩けない 体温が異常に高い |  |

(参考：環境省/熱中症環境保健マニュアル 2018)

水分補給のコツ

喉が渇く前に

少しずつこまめに！

一度に飲んで吸収できるのは、250ml程です。

