

ほけんだより

長倉小学校
保健室



少し早めの2学期が始まり、毎日暑い日が続いています。こんな暑さの中でも子供たちはとても頑張っています。9月も残暑がきびしいという予報がでています。もうしばらく熱中症予防をしながら秋の訪れを待ちましょう。さて、延期していました、内科検診と歯科検診を開始します。3密を避けるための対策をし、いつもの日程より多くの時間をかけ検診を行います。学校医の秋谷先生と学校歯科医の柿沼先生には感染対策のご指導もいただいています。検診に合わせて、保健調査を一旦お返します。現在のお子さんの健康状態を確認し、以前記入していただいた内容と変わった点がありましたら訂正してください。

9月の保健目標
けがに注意して体を
きたえます。

熱中症対策(傘さし登下校・塩分補給)もうしばらく継続します。

- 登下校時は傘をさして、日ざしをよめます。傘をさすことで距離をたもてるので、マスクをはずすことができます。
- 熱中症指数が高い日は、下校する前に塩分タブレットと水分を取ってから下校します
- 保健室には経口補水液を準備しています。



気になること

3か月の休校の影響もあると思いますが、ゲームをやる時間が以前よりも長くなったお子さんが見られます。現在は、スマートホンやタブレットの普及で誰でもゲーム依存になる可能性があります。ゲームは悪いものではありません。ゲームとの付き合い方を考え、使う時のルールをしっかりと守り、楽しくゲームをしましょう。

ゲームがやめられない…それってゲーム障害かも!?

スマートフォンやゲーム機、タブレットなどでゲームにのめり込んで、日常生活に差し支わりが生じる症状を「ゲーム障害」といい、やめようと思ってもやめられない「依存症」の一種といわれています。

ゲーム障害の人の特徴的な症状

- ・ゲームをする回数や時間をコントロールできない。
- ・日常生活の中で、何よりもゲームを優先してしまう。
- ・勉強や、健康などに支障をきたしても、ゲームがやめられない。



ゲーム障害にならない方法

おうちの人と、ゲームの時間を決めて宣言する(1日1時間以内にする)



場所を決める(1人になる場所に持ち込まない)

運動や、趣味を楽しむ時間を作る



夜の時間は、家の人に預けて使わない



①1日にどのくらいゲームをしているか書き出す



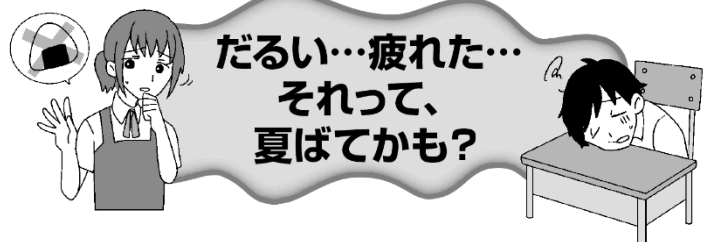
②ゲームをしない時間帯、場所、ゲームをする上限時間を決める

私のルール

- 食事中やお風呂の時間はゲームをしません
- ゲームをする場所はリビングだけです
- 1日1時間まで、20時以降は使えません

※もし守れなかったら、つぎの日は使えません!

③自分の決めたルールを家族に宣言して守る



夏の暑さで体がだるくなり、疲労を感じたり、食欲がなくなったり、あまり動きたくないといった症状がある人は、もしかしたら、夏ばてになっているかもしれません。

夏ばての原因は?

あせをたくさんかくので…

水分、カルシウム、鉄などを排出してしまい、疲労を感じる



冷房の使いすぎや夜ふかしで…

自律神経が乱れ、生活リズムがくるう



冷たいものばかり食べるので…

胃腸の働きが悪くなり、食欲がなくなる



夏ばてに効く食べ物

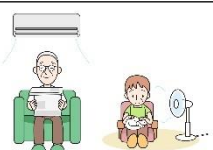


ビタミンB1がふくまれている豚肉、うなぎ、豆類、のり、緑の濃い野菜を食べよう。



ゲームは寝る前はやめよう。

冷房の設定温度に気をつけよう。



冷たい物を食べすぎないようにして、3回の食事をしっかりとろう。氷の入れすぎに注意しよう。

