

アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを
使わない時間をつくる「アウトメディア」に
挑戦してみましょう。

「どのレベルにするか」
「どれくらいの期間、取り組む
か」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。

レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。
レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。
レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。
レベル 4 家ではメディアを使わない。



ゲームやスマホ・テレビの使い方、皆さんのおうちではどんな感じでしょうか？
使うときは、家庭のルールがありますか？また、それをきちんと守れていますか？メディア
の使用時間が長いと、体（目）や脳への悪い影響があるといわれています。長い夏休み、ご家
庭で今一度使い方を話し合ってみませんか？

健康診断が終わりました

1 学期のすべての健康診断が終わりました。受診が必要と思われる子には、治療勧告をお
渡ししました。（内科・眼科・耳鼻科）歯科健診については、結果を全員にお渡ししていま
す。すでに、治療を終えて用紙を提出していただいたご家庭もあります。

学校がある日はなかなか忙しくて病院へ行くことができなかった人は、夏休みを利用して
行くのはいかがでしょうか？終わりましたら、保護者の方が、治療勧告の用紙に結果を記入
していただき、2 学期に学校へご提出ください。

ちかごろのほけんしつ

軽度の熱中症か？と疑われる症状（腹痛や頭痛、気持ち悪さ、吐き気な
ど。）で来室する子が増えています。さっきまで、元気に活動していたのに、
急な体調の変化が起きています。学校では、WBGT（熱中症指数）を測
り、危険度が高い時は、外での活動を控えるよう伝えていますが、それだけ
でなく、暑さを感じたら、自分自身でなるべく外での活動を控えるよう、自
分で予防することも大切です。

また、帽子をかぶっていない子をちらほら見かけます。予防対策を心が
けましょう。



たくさんのご協力ありがとうございました！

先月のほけんだよりで、保冷材のお願いをしたところ、たくさんの方
からいただきました！けがや病気の時に、大切に使っていきます。
ご協力本当にありがとうございました！

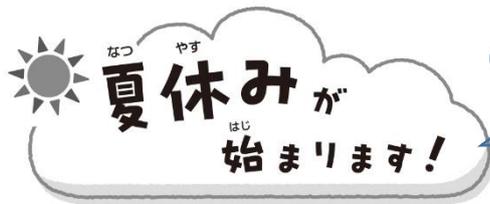


ほけんだより 7月



令和5年度
名古屋市立矢田小学校

暑い毎日が続きます！暑さに負けず、遊びや勉強、運動に挑戦しましょう！また、暑くて食欲がない、、、なんてことのないように、夏野菜（キュウリ・トマト・ナス・ピーマン）などを食べ、元気に過ごしてほしいと思います。



外へ行くときは、元気に出かけ、安全に帰ってきてほしいと願います。そのために自分ができることは必ずやっておきましょう。



水分補給は...



意外と糖分がある甘い飲み物（ジュース類）は、飲み続けると太りやすくなったり、むし歯ができやすくなったりします！

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		