



浮島小学校
保健室
令和2年8月3日
(文責 池松)

これからどんどん暑くなります。新型コロナウイルス
だけでなく、**熱中症にもご用心!**

新型コロナウイルスに感染しないために、マスクは有効と言われていますが、
だんだん暑くなってきてマスクをつけていると暑くて暑くてとなくなりました。
これからは、「熱中症」にも気をつけなくてはなりませんね。

しかけんしん は きょうしつ
歯科検診・歯の教室

7月3日学校歯科医豊田先生とスタッフにより実施して頂きました。

〈歯科検診の様子・・・ひとりひとりていねいに見て頂きました。〉



〈歯科衛生士さんによる3、4年生への歯みがき指導〉



8月のスクールカウンセラー来校日は、8月26日です。



お願い

ねっちゅうしょうよぼう 熱中症予防のために

○水筒のお茶や水にひとつまみの塩を入れてきてください。

ねっちゅうしょうよぼう
熱中症予防には、100mlあたりナトリウムが40～80mg含まれている
の飲み物が推奨されています。水筒に塩をひとつまみ入れると、約1g（小さじ
1/5）の量となり約400mgナトリウムとれます。500ml～1L入る水筒で
は、塩をひとつまみ入れると、適度なナトリウムがとれることになります。

お茶の温度は、冷たいもの（5～15℃の冷蔵庫で冷やした程度の温度のもの）
を準備してください。必要な量をよく考えて持ってきてましょう。



○朝食を食べましょう。

ねっちゅうしょうよぼう ひつよう
熱中症予防に必要なミネラルやたんぱく質を補給し、体の体温調節機能
を十分に働かせるためにも、食事が大切です。食欲がない人は、みそ汁や
ぎゅうにゅうなど牛乳等をとることからはじめましょう。カリウムが豊富なバナナもお勧めで
す。



○汗ふきタオル・帽子をもってきましょう。

あせ ぼうし
タオルで汗をふき、皮膚を清潔な状態に保ちましょう。冷房の効いた部屋で
の冷しすぎを防ぐことにもなります。帽子には、体温の上昇や眼に入る紫外線を
防ぐ役割があります。



○汗をかく活動をしましょう。

あせ かつどう
運動会の練習にむけて、今から暑さに体を慣らしていきましょう。朝・夕
きの気温が低めの時間は、運動やお手伝いをしたり、入浴時は湯船につかって汗を
かいたりしましょう。また、『早ね・早起き・朝ご飯』で生活リズムを整えるこ
とは熱中症予防だけでなく、感染症予防にもつながります。



もうすぐ夏休み！SNS、それって大丈夫？



楽しみにしている夏休みまであと少しです。ワクワクしている人も多いと思いますが、夏には思わぬ危険がいっぱいです。今回は、今もっている人も、もっていない人も知っておいてほしい「スマホの使い方」に関するコーナーです。

ぜひ、おうちの人と一緒に読んでみてください。



Q

あなたには、ネットで知り合った同じ年で同性別の友だちがいます。

最近、その友だちから「自分のからだのことでなやんでいるんだ。自分の写真を送るから、あなたもはだかの写真を送ってほしい」と言われました。さて、あなたならどうする？

1、相手を信じているので送る

2、写真を送ることはできないとことわる

ネットで知り合ったひとが、まったく別人の写真を使い、ウソの年齢・性別を使ってやりとりしていた…という例は多くあります。写真を送ってしまい「この写真をばらまくぞ」とおどされる事件も起こっています。また、何気なくアップした写真から行動範囲や住所を特定されることもあります。その情報、本当に送って（アップして）大丈夫？ボタンをおす前に、立ち止まって考えてみてください。

スマホを長時間使う習慣があることで、家で勉強をしないひとよりもテストの点数は悪くなってしまうという結果が出ています。その理由は、はっきりとはわかっていないようですが、以下の可能性があるそうです。

- スマホが気になって集中力が続かない
- スマホの長時間使用によりスマホ依存になっている
- 脳のドーパミン神経機能の低下が起り、勉強が「できた！」「わかった！」ときのおもしろさを感じにくくなる。



スマホはとても便利な道具かもしれませんが、使い方を間違えると、健康被害や学力低下、事件に巻き込まれるなんてことにもつながってしまうかもしれません。

この機会にぜひ、おうちでもスマホ、SNSの使い方などについてお話しただけると幸いです。



スマホのルール 18の約束



あるアメリカ人のお母さんが、13歳の息子にスマホをプレゼント。一緒に「スマホ18の約束」というオリジナルの契約書を渡したそうです。その内容は…

- | | | |
|---|--|--|
| 1 このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの | 7 スマホを使ってウソをついたり人を馬鹿にしたりしない | 13 写真やビデオを膨大に撮らないこと |
| 2 パスワードは必ず報告すること | 8 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない | 14 ときどき家にスマホを置いて出かけて |
| 3 これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと | 9 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない | 15 みんなが聞いている音楽とは違うものをダウンロードしてみる |
| 4 学校がある日は午後7時半に、週末は午後9時に私に返して | 10 ポルノ禁止。私とシェアできるような情報を検索してください | 16 ときどき知能ゲームで遊んでみる |
| 5 スマホは学校には行けません。メールをする子とは、直接話さない | 11 公共の場では、サイレントモードにすること | 17 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て |
| 6 修理費は自己負担。万一のため、お金は準備しておきなさい | 12 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりはしてはいけません | 18 あなたが失敗したらスマホは没収。失敗について話し合います |

「このルールはいいな」「これはできていないからがんばろう」と思うものはありませんか？ スマホのルールの参考にしてみましょう。

