

# ほけんだより 夏休み号

泉小中学校保健室 R3.7.19 文責 養田

おうちの人と一緒に読みましょう



子どもたちにとって、わくわくの夏休みが始まります。  
大人には夏休みはないので、うらやましくもあり、子どもと一緒になんだかうれしくもあり、  
仕事で家を空けるため心配でもあり……。大人にとってはちょっと複雑な夏休みですね。  
せっかくの長いお休み。がんばってほしいことが一つあります。それは、  
「いろいろなことを、見たり、聞いたり、やってみて、好きなことをふやす」です。

様々な経験は、わたしたちのこころと体を成長させますし、「好きなことをふやす」ことはメディア対策でもあります。  
(ゲームの種類ではありません!)好きなことがたくさんあると、生活がメディアだけに振り回されないのです。  
好きなことをふやすといっても、特別なことではありません。キーワードは、いつもと違うです。いつもとは違うお手伝い、  
違うやり方、いつも読まないジャンルの本、家族とハグ、日記、なんでもいいです。いろいろやってみると、(意外と?)  
これスキ!が見つかるはず。2学期に、どんなことをやってみたか、好きなことがふえたかぜひ教えてくださいね。

## 今から、子どもたちと相談してみるのはいかがでしょうか？

### 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…

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <b>1</b> このスマホは私が買い、あなたに貸しているもの         | <b>7</b> 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        | <b>13</b> 写真やビデオを膨大に撮らないこと             |
| <b>2</b> パスワードは必ず報告すること                 | <b>8</b> 人に面と向かって言えないことはスマホでも言わない         | <b>14</b> ときどき家にスマホを置いて出かけて            |
| <b>3</b> これは電話。出るときは「こんにちは」と言うこと        | <b>9</b> 友だちの親の前で言えないことはスマホでも言わない         | <b>15</b> 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 |
| <b>4</b> 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    | <b>10</b> 有害サイト禁止 私とシェアできるような情報を検索してください  | <b>16</b> ときどき知能ゲームで遊んでみる              |
| <b>5</b> 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 | <b>11</b> 公共の場では、サイレントモードにすること            | <b>17</b> 上を向いて歩いて。まわりの世界をよく見て         |
| <b>6</b> 修理費は自己負担。万が一のため、お金は準備しておきなさい   | <b>12</b> 他人に大事なところの写真を送ったり、もらったりしてはいけません | <b>18</b> 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。



# 夏休みは、生活リズムの乱れに注意！

人間は、<sup>ひる</sup>日に活動し<sup>よる</sup>夜にねむるというリズムを持っています。そのリズムを保つためには、<sup>はや</sup>早起き<sup>はや</sup>早ねをして、<sup>あさ</sup>朝ご飯を<sup>しっかり</sup>食べて<sup>たいせつ</sup>することが大切です。<sup>よ</sup>夜ふかし<sup>あさ</sup>朝ねぼうをして<sup>すい</sup>みん不足になりがちな夏休みは、生活リズムの乱れに注意しましょう。

## ●●● すいみん不足が体に<sup>あた</sup>える<sup>えい</sup>きょう ●●●



イライラしやすくなる



集中力がなくなる



かぜをひきやすくなる



太りやすくなる

© 少年写真新聞社 2021

## 夏休みは治療のチャンス



健康診断の結果と治療が必要な人には治療勧告のお知らせを配付しています。夏休み中に治してしまいましょう。

また異常が見つからなかった人も心配なことがあれば病院を受診しましょう。

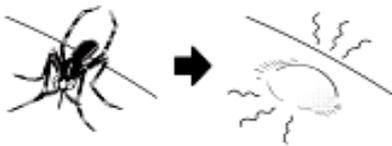


## ●●● 夏場に起こりやすい「かゆみ」の対応と予防 ●●●

指導 神奈川県立こども医療センター皮膚科部長 馬場 直子 先生

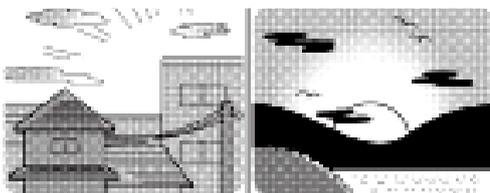
### 「虫さされ(蚊)」

蚊が皮ふから吸血する際に出す唾液に私たちの体が反応してかゆみやはれ、赤み、熱が出たりします。



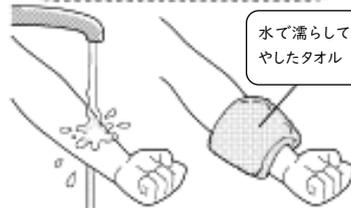
### 蚊が活発になる時間帯

早朝(午前5時~8時くらい) や夕方(午後5時以降)



### 強いかゆみを感じたら……

かゆみがある部分を冷やす



水で濡らして冷やしたタオル

専用の塗り薬を使う



かゆみのある部分を冷やすと、かゆみの感覚よりも冷たさの感覚が強まるため、かゆみが弱まります。

保健室では、小さな保冷剤なども使っています。反対に、クラゲやムカデの場合はピンセットで触手や針を除き、40~42℃のお湯をかけたり、温タオルで温めるそうですよ。

### 「かゆみ」を予防するためには

外出するときは、長袖のシャツを羽織るか、肌の露出している部に虫よけスプレーを吹き付けましょう。蚊は、黒っぽい色によってくるので、白っぽい服を選びましょう。



白の長袖シャツ