



令和7年7月1日
練馬区立大泉第六小学校
保健室

いよいよ夏本番！気温も湿度も高く体にとっては、ちょっと大変な季節です。
こまめに水分をとる、汗をかいたらタオルでふく、本調子ではないときは無理を
しないなど、熱中症に気を付けて過ごすようにしてください。

教室の座席の配置によっては、エアコンの風で寒さを感じる児童もいるようです。
重ね着で調節できるように、はおるものを持っておくようにしてください。



夏ばてを予防しよう

次のことに注意して、夏ばてを
予防しましょう。



健康診断が終了しました

© 少年写真新聞社 2022

4月から実施していた健康診断が全て終了しました。各種検診・検査で異常が疑われる人には、受診のお知らせを渡しています。まだ受診できていない人は夏休みを利用して受診を済ませてください。受診のお知らせがない検診や検査に関しては、近日中に「定期健康診断の記録」をお配りします。今年度の健康診断結果が記入されていますのでご確認ください。(受診の結果は、反映されておりませんのでご了承ください。)



まちがいさがし 7 つのまちがいをさがそう



めるめのお風呂にゆっくり入る

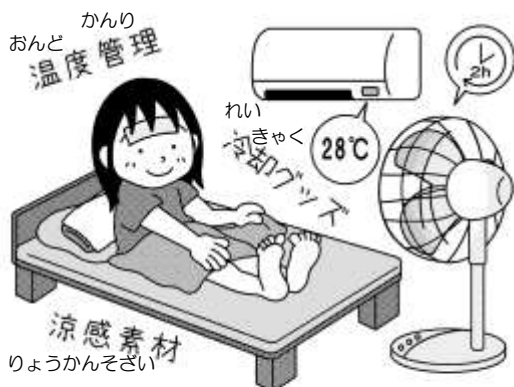
夏バテ知らず

睡眠上手は

心地よく
眠るために



夕食は早めに済ませる



睡眠環境を整える



夜、強い光を浴びない

夏は外の暑さや屋内のエアコンなどで体力が消耗して疲れやすくなります。
しっかり睡眠時間を確保して、元気な朝を迎えられるといいですね。



ゲームと上手に付き合えていますか？

最近、「ゲームがやめられない」「時間を守れない」など、ゲーム（SNS、動画視聴も含みます）に夢中になりすぎてしまう子が増えています。楽しく遊べるはずのゲームも、やりすぎてしまうと、心と体にいろいろな悪影響が出てきます。先日、全国からゲーム依存の治療に患者が訪れている久里浜医療センターの先生のお話を聞きました。もうすぐ夏休み、ゲームとの付き合い方をもう一度見直してみませんか。



ゲームをやりすぎるとどうなるの？

- ♡夜ふかししてしまい、朝も起きられなくなる
- ♡ご飯やお風呂を忘れがちになる
- ♡勉強や宿題は後まわし、やらなくなることも
- ♡イライラしたり、気分が不安定に



ゲームから離れられず
おむつをつけてやり続ける人や、
火事が起きてもその場から離れ
られない、という状態になる
人もいます...

夏休み ここに注意！

夏休み中に時間ができたことで、ゲームの使用が増え、依存に移行する子が多いとのこと。生活が崩れないようにする工夫が大切です。

♡朝起きる時間は一定にする。



♡「暇な時間にやることリスト」を作る。



♡スクリーンタイム（画面を見る時間）を決める。



♡ゲーム以外の様々な楽しいことを経験してみる。



長いお休みは、子供たちが心も体もぐんと成長する大切な時間です。ゲームとうまく付き合いながら、毎日の生活リズムを大切に、夏ならではの体験をたくさんして過ごしてほしいと思います。

（普段、ゲームと一緒にやらないという保護者の方は、夏休みに一緒にやってみると

付き合い方のアドバイスにも生かれますよ！時間で切ったり、レースや対戦ごとに時間を区切ったりなど、やめどきも見付けられます。）

