

保健だより 7月号

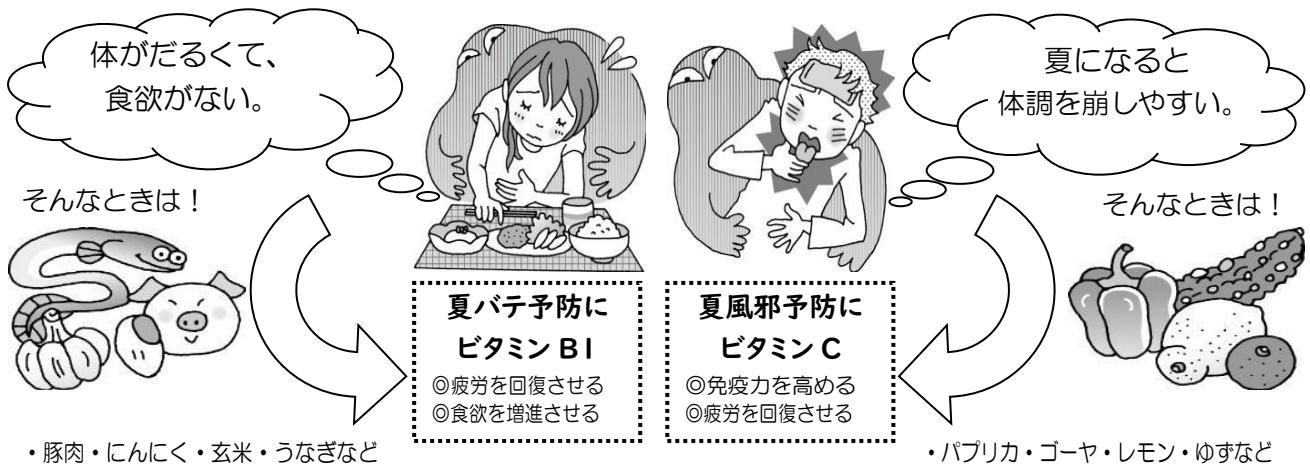
令和7年7月
富山市立山田中学校

1学期も残すところあと1か月となりました。これから、より一層気温や湿度が高くなることが予想されます。特に、体育の授業や部活動では、汗をいっぱいかきます。汗拭きタオルと水分補給用の水筒を毎日、必ず持たせてください。

十分な睡眠と栄養をとり、体調管理をしっかりと行って、暑い夏を元気いっぱい楽しく過ごせるように、ご家庭での配慮をお願いします。

夏に気を付けたい3つのポイント

① 食事 → 食事の内容を見直そう



② 生活 → 冷房に頼り過ぎない工夫を

体に優しい冷房法

屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに、自律神経が乱れ体の不調につながります。エアコンの設定温度は、外気との温度差5~6℃以内を目安に調整しましょう。



エアコンと合わせて、扇風機やサーキュレーター等を使用して、風の流れをつくると、体感温度を下げる効果があります。

③ からだ → 汗をかいて「夏のからだ」に

汗の役割

蒸発することで体表面の熱を奪って体温を下げます。

汗をかかないと…

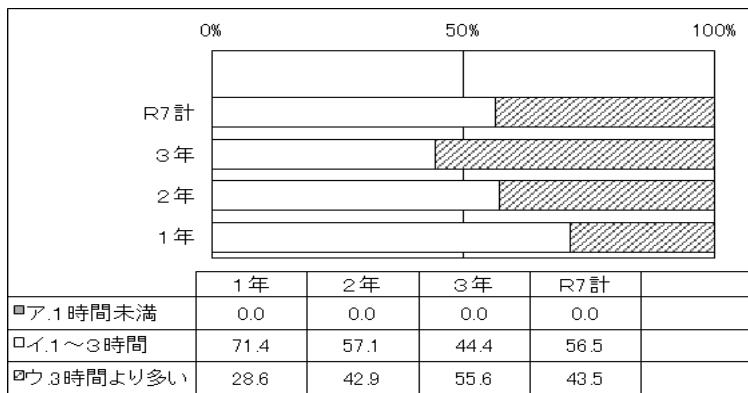
汗腺の働きが衰え、汗が出にくくなり、体温が上がりすぎて、暑さに弱い体になりやすくなります。

いい汗をかいて、からだ元気に！

1日30分程度の軽い運動をすると、サラサラのいい汗ができるようになります。水分・塩分の補給を忘れずに行いましょう。

時間を意識して生活しよう！

テレビやスマホ、タブレット等のメディアは便利で楽しいものですが、使い方によっては、友達とのトラブルの原因になったり、犯罪に巻き込まれたりすることもあります。また、今の時期は、19時頃まで明るいため、ついつい時間がたくさんあるように感じてしまい、ゲームやスマートフォン等の画面を見る時間が長くなってしまいがちです。



1日のうち、テレビ・ゲーム・インターネットの利用時間
(令和7年度 とやまゲンキッズ作戦より)

6月に実施したとやまゲンキッズ作戦の結果をみると、3時間以上テレビやゲーム、インターネットに触れている人が、どの学年も多いことが分かりました。

夏休みを前に、今一度、お子さんと一緒に、ご家庭でのメディアの使い方・付き合い方について、振り返ってみてください。

メディアと上手に付き合う4つのコツ

1 インターネットを有効活用しましょう

世界中から情報が集まるので、ためになる知識もたくさんあります。上手に活用してみましょう。

2 SNSの利用は慎重に

書き込んだものは二度と消せません。「世界中の見られる」ことを意識しましょう。

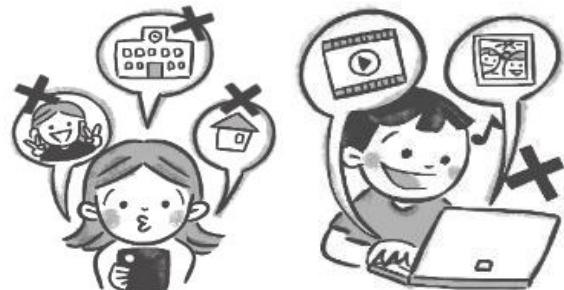
3 「悪い人」がいることを忘れない

ネットで知り合う人には、悪い人もいます。文章や写真だけでは、判断できません。実際に多くの事件が起こっていることを知っておきましょう。

4 家族ヒルールを決めましょう

使用する場所や時間等を決めたり、読書や外出等で意識的にメディア画面を見ない時間をつくったりしましょう。

ネットトラブルに巻き込まれないために！



個人情報を明かさない



写真や動画を無断でアップしない



悪口を書き込まない



ネットで知り合った人と会わない