

# ほけんだより 7月号

東広島市立東西条小学校  
令和8年7月2日  
保健室

もうすぐで待ちに待った夏休みですね。みんなが楽しみにしていることは何ですか？わたしは、大きな花火を見られると良いなと思っています。楽しい夏休みを迎えることができるように、健康で安全に学校生活を送りましょう。



## 【7月の保健目標】

### 熱中症を予防しよう

暑い日の過ごし方を工夫しよう！

熱中症は、暑さによって体温の調節がうまくできなくなり、体に熱がたまることで起こります。保健室前に、保健委員会で作成した「熱中症を予防しよう」の掲示物があるので、ぜひ、見に来てください。

### 予防

熱中症にならないために！



ぼうしをかぶる



水分をとる



すずしくする

吐き気



意識がもうろうとする



### 症状

こんな症状にはご注意ください！



こむらえり



めまい



頭のいたい



### 応急処置

もしものときのために覚えておきましょう！



涼しい場所で横にする



衣服を緩める



首・わきの下・足の付け根を冷やす



意識がない場合は救急車を呼ぶ

## 定期健康診断が終わりました！

今年度の定期健康診断のすべての項目が終了しました。検診中、静かに待つ姿や、すばやく行動している姿がとてもステキでした。協力してくれてありがとうございました。

★受診したあとは「受診報告書」を学校へ提出してください。

夏休みは受診のチャンスです！★



## 夏に多い感染症

### 【手足口病】

- 手、足、口の中に水ぶくれのような発疹（ブツブツ）が出ます。
- 発熱することもあります。
- 高熱は少ないです。



### 【ヘルパンギーナ】

- 突然の高熱が出て、のどが強く痛みます。
- のどの奥に小さな水ぶくれや口内炎ができて、食事がとりにくくなることがあります。



### 「手足口病」警報

が発令されています！

6月4日に、県内全域に警報が発令されました。予防方法は日頃からのしっかりとした手あらいです。タオルの共有を避けることも予防につながります。

### 【咽頭結膜熱（プール熱）】

- 高熱が出て、のどが痛みます。
- 目の充血、目やに、涙が増えるなどの症状がみられます。



## 歯みがきカレンダーをカラフルにしよう！

夏休みには、ほけんしつから「歯みがきカレンダー」の宿題を出す予定です。夏休み中も、朝・昼・夜の1日3回、ていねいに歯みがきをしましょう！

歯みがきカレンダーは、8月26日（水）に学校へ持って来ましょう。

歯みがきのほかに、早ね早起きをする・朝ごはんを食べる・メディア機器と上手につき合うことなど、よい生活習慣を保ち、規則正しくすごしてください。

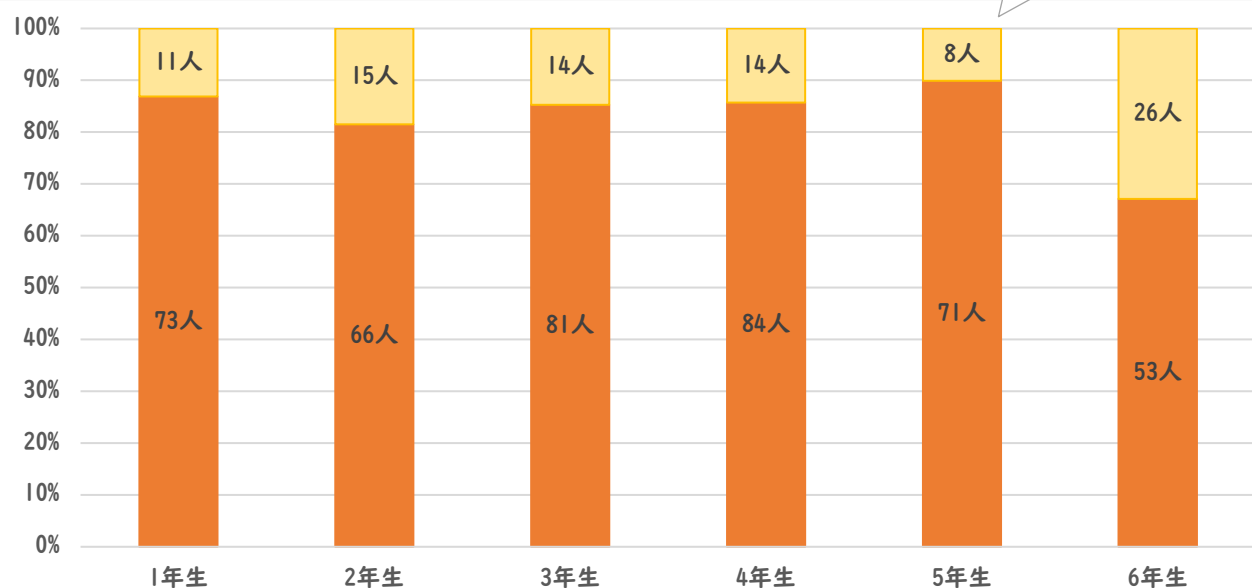


# 「メディアコントロール週間」へのご協力 ありがとうございました！

達成度を「できた人」、「できなかった人」に分けてグラフにしています。

- ・「できた人」…「できた」が、5日間の取組のうち3日以上だった人。
  - ・「できなかった人」…「できた」が、5日間の取組のうち 0～2日だった人。
- ※未提出の人は、「できなかった人」に含まれています。

できなかった人  
できた人



## 児童のみなさんの感想

- ・たのしかった。できるかどうかワクワクしたから。
- ・犬コースにチャレンジして、できたから、次はさるコースにチャレンジしたい。
- ・いつもよりもメディアの時間を短くして、運動や読書をするのができ、目を休めることができた。
- ・目を休めるのって大切だなと思ったし、先に遊ばずに勉強ができたのでよかった。
- ・弟とゲームでけんかしないでうれしかった。
- ・決めた時間の5分前にメディアの使用をやめることができた。
- ・全部できて目標を達成したので、もっとレベルを上げてやってみたい。
- ・最初はいやだなと思っていたけど、やってみると意外とイケるなと思いました。
- ・これからもメディアのゆうわくに負けない強い心を育みたい。
- ・昨年よりすごくコントロールでき、自分でもびっくりです!! 次の時もつづきたいし、これをきっかけに毎日つづきたいです!



2回目のメディアコントロール週間は、  
8/31 (月) ～9/4 (金) です！



## 目標（「おにたいじコース」を選んだ人）

- ・メディアは勉強してから 30分だけ使用する。
- ・ゲームの時間を10分にして、ごはんの時間はテレビをつけない。
- ・メディアの時間を1週間合わせて90分にする。
- ・メディアの時間を30分以内にして、20分以上工作をする。休みの日はカードゲームや工作をする。
- ・メディアを1日30分にして、家族と話す時間・遊ぶ時間を増やす。
- ・メディアを30分見たら、10分休けいをする。CMのときは、が面から目をはなす。
- ・なるべくメディアをつかわず、ダンスの練習の時間にします。

みなさんの目標や感想  
を紹介します😊



## おうちの方から児童のみなさんへのコメント

- ・本を読んだり、外で遊んだりする時間を増やして、目標を達成できるように自分で意識して過ごさせていたね！進んでお手伝いなどもしてくれて、とても助かりました。
- ・ご飯中、テレビをつけずに集中して食べたので、最後まできちんと食べられました。すばらしかったです。
- ・よくがんばったね！次もいっしょにがんばろう😊
- ・この5日間、家ではまったくメディアをつかわないという強い思いをもって、目標におけて取り組むことができました。かわりに自分がきょうみをもった生き物についてべん強するという、すばらしい時間をつくることができて、良かったです。おつかれさま。
- ・土日も含め、トータルでメディア使用10分以内という新記録を達成できました！家族でワイワイ運動するのが楽しかったです。今後も継続していきたいと思いました。目標ではありませんでしたが、お手伝いも進んでしてくれてとても助かりました☆ありがとう(♡)
- ・自分でタイマーを設定して経過するとやめたり 弟 がメディアをしていたら別の部屋へ行ったり、しっかりと対応していたので頑張っているなと思いました。

## おうちの方からのコメント

- ・毎日、夕食後にお風呂に入って歯磨きを済ませたら、TVでYouTubeを見てもいい時間にしています。もともと1時間内にはしているのですが、終わるタイミングが難しく、グズりがちだったのに、メディアコントロール週間のおかげで、「もうおしまいよ」と言うだけですんなりと切りかえてくれました。いずれ、ゲームを購入することになると思うので、親としても使い方を考える良いキッカケとなりました。
- ・テレビを見ないから時間ができ、空いた時間で段ボールで家を作っていました。時間の大切さを学びました。がんばりました。
- ・普段から制限することはできていますが、みんなでチャレンジしていることが子どもにとって「守ろう!」という気持ち芽生えやすいのかなと思いました。
- ・夜は散歩をしたり、漢字ノートをいつもより丁寧に書いたり、有意義に時間を使うことができました。
- ・まわりにはメディアがたくさんあるので、ごはんの時間だけでもメディアから離れることができてよかった。
- ・虫取りや虫の飼育に時間を使うことができていました。いつもより早く寝ることもできたので良かったです。
- ・期間中に早く寝ることができたことが一番良かったです。本人も目覚めの良さを実感していました。週間に限らず気を付けていけたらいいと思いました。