すこやかスクール

岡崎市立福岡小学校保健室

今年度は、短い夏休みとなりました。大きなけがや病気をせず過ごせましたか？

夏休み前、ほけんだよりで「メディア（ゲーム、スマートホン、ゲーム、パソコン、テレビなど）との上手な付き合い方」について学びました。その時に、「ゲーム」「タブレット」「自分のスマートホン」をもっている子を調査しました。結果は下の通りです。メディアに触れる機会がたくさんあることが分かります。

これからも、お家の人と決めたメディアの使用についての「わが家のルール」を守り生活していきましょう。

学年	ゲーム機がある子	タブレットがある子	自分のスマホがある子
全体	79.1%	59.4%	28.8%
１年生	58.8%	45.4%	20.6%
２年生	80.0%	55.7%	27.0%
３年生	85.8%	61.7%	22.5%
４年生	82.8%	60.6%	23.2%
５年生	88.9%	63.9%	41.7%
６年生	75.4%	67.9%	37.7%

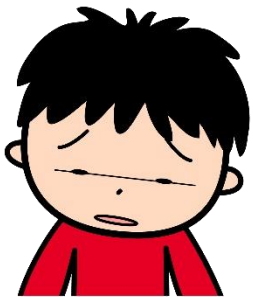
低学年で自分のスマートホンを持っている子は、お家の人が昔使っていたスマートホンをおさがりでもらい、ゲームのみに使用している子が多いようです。また、高学年では、塾へ行くとき、外へ遊びにいくときなど、使う時を決めて持っている子もいました。

【8月のすこやか目標】夏バテをせずに過ごそう！

1　夏バテしていないか確認しましょう。当てはまるものに〇をつけましょう。1つでも〇が付いた人は、夏バテしている可能性があります。

食欲がない

ぐっすり眠れない

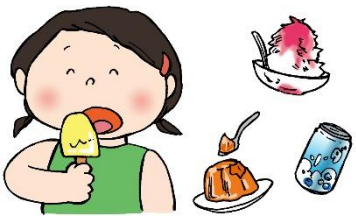


いつもつかれている

立ちくらみやめまいがする

2　夏バテの原因を知ろう。

①　疲れがたまる。　　②　内臓が冷える。　　③自律神経のバランスがくずれる。



たくさんの汗をかいたときに、汗とともに体内のミネラルが流れ出てしまい、疲労物質がたまりやすくなる。

アイスやジュースなど、冷たいものを食べすぎると胃腸が冷える。すると、消化吸収のスピードが遅くなり、食欲がなくなる。

室内と外の温度差が激しいと、体温調節をする自律神経が疲れてうまく働かなくなる。すると、ぐっすり眠れなくなったり、頭痛が起きたりします。

3　夏バテを防ぐためには、「ビタミンＢ１」「ビタミンＣ」「ミネラル」がたくさん含まれる食べ物を進んで食べることが大切です。夏バテ予防によい食べ物は、次のうちどれでしょう。全部で5つあります！

【こたえ】にんにく　うめぼし　しょうが　トマト　ぶたにく

4　振り返りコーナー

次のことができているかチェックして、夏バテを防ぎましょう。1～3年生は、「すこやかカード」に○の数だけ色をぬりましょう。

(　　)冷たいものばかり食べていない。	(　　)好き嫌いをせず、何でも食べている。	(　　)エアコンの温度を下げ過ぎていない。
(　　)お風呂はシャワーだけで済ませず、湯舟につかっている。	(　　)のどがかわいたときは、ジュースではなくお茶や水を飲んでいる。(運動時はスポーツドリンクでもＯＫ!)	(　　)朝までぐっすり眠れる。夜中に起きることはない。