



ほけんだより

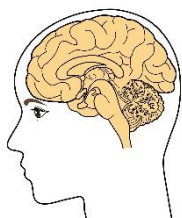


令和8年 7月号
中島小学校 保健室

みなお つか かた 見直そう! ゲームやインターネットの使い方

子どもは、「やめた方がいい」と自分でやめる力が未熟です。

子ども自身も長時間使用の悪影響について理解し、自分の健康や将来を大切にしたい。使方を考えられるよう、大人がサポートできたらと考えます。



ゲームにのめりこんでいるときの頭の中

やめた方がいいよね!

もっとやりたい!!!

(ゲームだけでなく、SNS、動画配信なども)

りせい
理性

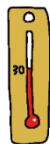
*それが本当に正しいことかどうか、よく考えて決める力

ほんのう
本能

*生まれつき備わっている体の仕組み
他にも「ねたい」「食べたい」など

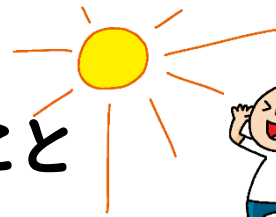
脳の中で変化が起こり、理性より本能の働きが大きくなります。自分の力ではやめられない状態、ますますゲームをしたいと思うような状態になり、ゲームにのめりこむことから抜け出せなくなります。そのような生活になったら、どんな問題が起こるかな...? 夏休み中も、よく考えて使おう。

がっ ほけんもくひょう なつ げんき す
7月の保健目標 「夏を元気に過ごそう」



ねっちゅうしょう よ ぼう

熱中症予防のためにできること



すいぶん えんぶん
こまめに水分(塩分)
をとろう

き おん しつ ど たか うんどう
気温・湿度が高いときは、運動をひかえたり、
きゅう おお
休けいを多くとったりしよう



ぼうしをかぶ
ったり、ぬれタ
オルをまいた
くふう
り工夫しよう。



すこ あつ
少しずつ暑さに
なれよう

けんこう からだ
健康な体をつくろう

しよくじ ねむ
【しっかり食事】【ぐっすり眠る】



ねっちゅうしょう

《熱中症になったら・・・》

- すず ばしょ い ふく ぬ
・涼しい場所へ行き、服をゆるめたり、脱いだりします。
- たいりょう あせ うしな すいぶん えんぶん
・大量の汗で失った、水分と塩分をとります。
- からだ からだ かぜ おく
・ぬれタオルで体をふいて、体に風を送り
ひ こおりみず からだ ひ
冷やしたり、氷水で体を冷やしたりします。
- みず の ばあい びょういん い
・水が飲めない場合は、病院へ行きます。
- いしき ばあい きゅうきゅうしゃ
・意識がはっきりしない場合は、救急車！

