なつやすみをげんきにすごそう！

五福小学校　ほけん室

じぶんでかんがえて、じぶんの命は、じぶんでまもろう！！

1　熱中症をふせごう。

あついところに、長い間いると頭がいたくなって、きぶんがわるくなることがあります。これは、からだの温度が上がりすぎるからです。ひどくなると気を失ったり、けいれんをおこしたりして命にかかわることがあります。つぎのことに気をつけましょう。

①何回も水をのもう。あせをかくとからだの温度はさがるので、あせをかこう。

②時々、ひかげで休もう。

③手や顔を洗ったり、タオルをぬらして首のまわりをひやそう。

④外であそぶ時はぼうしをかぶり、マスクをはずそう。

2　ひやけに気をつけよう。

太陽の光には、紫外線という目には見えない光がふくまれており、紫外線をあびすぎるとやけどしたようになったり、おとなになって「ひふガン」になりやすかったりすることがあります。紫外線が強いのは、朝１0時から昼2時くらいです。長い間、強いひざしをあびる時は、次のことに気をつけましょう。

①なるべく、つばのひろいぼうしをかぶる。
②ひやけどめクリームをぬる。
③ながそでのふくをきる。

おうちの方へ・・・海水浴などでは子どもは夢中であそんでしまうので気をつけてあげてください。ひふの赤みやヒリヒリした痛みが強く、みずぶくれができた時は冷して、**皮膚科の診察**を受けましょう。

3　なつやすみは、ちりょうのチャンスです！歯みがきもがんばろう!!

歯の検査、耳や鼻の検査、目の検査で、病院でみてもらった方がよいと、お知らせがあった人は、夏休み中に病院や歯医者さんでみてもらいましょう。みてもらった結果は、

２学期の始業式に担任の先生に出しましょう。

夏休み中に、視力が低下したり、むし歯になったりしないように気をつけましょう。

寝ている間は、だえき（つば）があまり出ないためにむし歯になりやすいので、

ねるまえの歯みがきはていねいにしましょう。

さとうが４０ｇはいっているよ。１日にたべてよいさとうは２０ｇまで！

４　清涼飲料水の飲みすぎに気をつけよう。

清涼飲料水を飲みすぎると**清涼飲料水ケトーシス**という病気になります。

気づかないうちに血の中の糖が多くなりのどがかわくので、清涼飲料水を飲みすぎると、さらに血の中の糖が多くなって**すいぞう**や脳**が病気**になります。ひどいときは、気をうしなう人もいるそうです。

スポーツドリンクにもさとうが３０ｇはいっています。
スポーツドリンクはうんどうするときにのみましょう。

のどがかわいたら、麦茶や水を飲みましょう。

５　なつやすみに体重が急にふえない生活をしよう。

9月の体重測定で4月より３～４kgふえることがあります。ジュースやアイス、おかしの食べすぎに気をつけて、朝のすずしい時にしっかりからだを動かしましょう。

早ね・早おきをして、朝ごはんをしっかり食べ、排便をする習慣をつけましょう。

６　かみなりから命をまもろう！

私たちの体の６０％は水分です。かみなりにあたると、とても危険なので、避難が重要です！！

① 天気予報で、雷注意報がないかを確かめよう。

② かみなりがなる前には、空に黒い雲があらわれ、冷たい風がふく。

③ 雷の音が聞こえたら、すぐに建物の中に入ろう。

④ 運動場などの広い場所や木の下は、危険なので離れよう。

じてんしゃにのるときは、ヘルメットをかぶり、あごひもをとめて、大切な脳をまもりましょう。

すいみん不足とメディアづけから子どもの脳を守る

増田クリニック院長（鹿児島市）　増田　彰則先生

増田先生はネット・ゲーム依存症の子どもたちの診察をしながら、学校での調査をして、この問題が深刻であることを指摘し、全国紙の新聞に紹介されました。

５年前に増田先生のお話を聞いた内容の一部をお知らせします。

ネット・ゲーム依存になってからではおそい！対策は予防しかない！！

増田クリニックには、1年間に50人のネット・ゲーム依存症の相談があったたそうですが、次の年には70人にふえたそうです。そのうちの4割は親だけが来て、子どもは来ないそうです。その理由は本人が「自分は依存症ではない。その気になればいつでもやめられる。」と思っているから、病院へ行こうとしないため治療がむずかしいのだそうです。

なぜ、ネット・ゲーム・スマホを長い時間してはいけないのか？

1　脳が興奮と満足、うれしい気持ちをくりかえすと、コントロールができなくなり、やめられなくなる。

2　イライラして、おこりっぽくなり、すぐにカッとなったりする。

3　夜、なかなかねむれず、こわい夢をよく見て、朝はだるくて起き上がれない。

不登校になったり、学校をやめたり、仕事をやめたりする人がいる。

4　ほかのことはどうでもよくなるので、勉強をしなくなり、成績が下がる。

5　人を思いやる心が弱くなり、家族や友達と仲良くできなくなる。

子どもの脳を守るには、どうしたらよいか？

1　すいみん時間を生活リズムの中心に考える。

（理由）すいみんは子どもの脳の発達の時間であり、脳の働きを守るために重要である。

勉強したことをおぼえておく場所（海馬）を大きくして賢くするので、ねむると学力が上がる。

（1）小学生は夜9時にねて、朝6時に起きる 9時間すいみんがベストである。

中学生は夜10時にねて、朝6時に起きる８時間すいみんがベストである。

高校生は夜11時にねて、朝6時に起きる７時間すいみんがベストである。

（2）ねる 1時間前にメディアのスイッチを切る。（親もいっしょに）

（3）ふとんにゲーム機やスマホをもちこまない。（家族で置き場所をきめておく）

2　ネット・ゲーム・スマホ対策について

（1）5才まではゲーム・スマホをさせない。（大人の脳の 90%が 5才までにつくられる）

（2）小学生は 30分まで。中学生・高校生は 1時間まで。平日はさせないのがベスト。

（3）夜9時よりおそくにゲームやスマホをしない。

（4）勉強のあとにゲームをしない。ゲームで脳が興奮すると勉強したことが消えてしまう。

3　おうちの方が気をつけてほしいこと

（1）一貫した方針をもち、きちんと子どもに問題点を説明する。

（2）愛情不足や手間をかけてやれない穴埋めとして買い与えない。

（3）親の期待通りに勉強や習い事をしているごほうびとして与えない。

（4）子ども部屋にテレビ・ゲーム・パソコンを置かない。

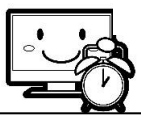
（5）何かにつまずいて自信を失った時になぐさめとして与えない。

（6）物やお金を与えるのは控え、愛情や関心をたっぷり注ぐ。

（7）子どもの前でゲームやネットに熱中しない。（子どもへの配慮）

（8）子どもの話を聞いてあげる。（途中で切らない。）

（9）ゲームやネット以外の外遊びやスポーツを体験させる。



（10）10才になるまでにルールを守る習慣をつけさせる。

なつやすみ　けんこうカードに「ゲーム、スマホ、どうがのルールと時間」と「クラスのもくひょう」を書いて、1日のけいかくひょうを書きましょう。おうちの方のご協力をどうぞよろしくお願いします。