



令和7年7月1日
浦安市立富岡小学校
保健室

いよいよ、夏本番です。熱中症に気をつけて過ごしていきましょうね。
楽しく夏をすごすためには、しっかり睡眠をとることと、朝食を必ず食べることが大切です。暑い日は、それだけで疲れるもの。自分が思っている以上に疲れているので、いつもよりも早めに休むのがおすすめです。ぐっすり眠れば、朝はスッキリ起きられるはず。朝ごはんもおいしく食べられるでしょう。すると午前中から、元気に活動できます！



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

紫外線から体を守ろう

紫外線を浴びすぎると、将来の皮膚や目の病気のリスクを高めます。

- ✓ 紫外線が強い午前10時～午後2時は外出をさける
- ✓ 帽子
- ✓ 日かげ
- ✓ 日焼け止め
- ✓ ながそでなが 長袖長ズボン
- ✓ ひがさ 日傘
- ✓ サングラス



やくぶつらんようぼうしきょうしつ
薬物乱用防止教室

6月24日(火)に、千葉県警察京葉地区少年センターの方を講師にお招きして、6年生を対象に薬物乱用防止教室を行いました。大麻や覚せい剤などの薬物には依存性があるため、使用するとやめられなくなります。もし一度やめることができたとしても、フラッシュバックなどを起こして、完全にやめることは極めて困難です。また、薬物は、持っているのも禁止されているものがたくさんあります。「ラムネ」「チョコ」などと別の名前と呼ばれることもあり、薬物だと気が付かない場合もあります。安易な誘い文句に乗ってしまうと取り返すことのできない人生になる可能性があるため、誘われたとしても、勇気を持って、「ダメ!」と断りましょう。



SNSに注意!

今は、多くの人が使っているSNS (ソーシャル・ネットワーキング・サービス)。そこには潜む危険性について知っていますか?

SNSを利用して多くの人と交流し、さまざまに意見を交わすことは、悪いことではありません。ただし、安易に個人情報を書き込んだり、プライベートな写真をアップしたりすると、思いがけない事態に巻き込まれる危険性があります。また、ちょっとした一言が、いじめにつながることもあります。

その言葉やコメントは、本当に必要? 送信ボタンを押す前は、ちょっと立ち止まって考えてみる心の余裕が必要です。

もうすぐ夏休みです。夏休みは自由な時間が多くなり、SNSを使うこともあるかもしれません。使い方をまちがえると、友だちを傷つけてしまったり、危険なことがおきてしまったりするかもしれません。使い方をよく確認しておきましょう。

保護者の方へ

けんこうカードの配付について

- 7月に「けんこうカード」を配付いたします。
- 配付した「けんこうカード」の回収はありません。ご家庭で保管してください。
- 1～5年生は1学期に、6年生は1学期と3学期に配付します。(配付後の身体測定結果は、個票でお知らせいたします。)
- 健康診断後に受診され、異常なしや別の診断結果が出たお子さんもいらっしゃると思いますが、カードには健診の時の結果を記していますので、ご了承ください。