

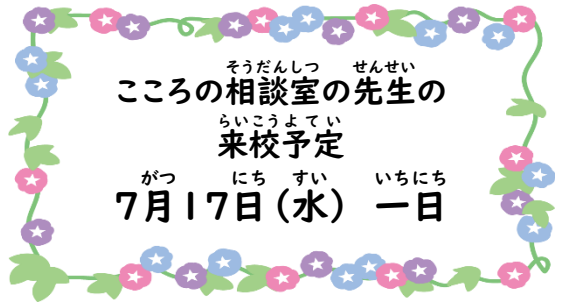
ほけんだより

7月



あいちけんりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校
れいわ ねん がついつたち
令和6年7月1日

7月に入ると、もうすぐ「夏休み」ですね。今思うと夏休みは、自分の可能性を探し、見つける期間だなどと思います。もちろん「休み」なので、1学期の頑張りを癒やす時間も大切にしてくださいね。そして時に自分にとっての名人を探し、見つけてみると充実した夏休みを過ごすことができるのではないのでしょうか。



こころの相談室の先生の
来校予定
7月17日(水) 一日

★ デジタルデトックスしてみませんか? ★

☆ デジタルデトックスとは ☆

スマホやゲームなどの電子機器を触らない期間を一定時間設けることで、「デトックス」=「解毒」を行う取組のことで、日常生活で必要不可欠なツールとなっている現代、デジタルを完全に手放して生きようとするものではなく、より健全に電子機器と付き合い合っていくために行うものです。



☆ スマホやゲーム依存による健康被害 ☆

- ・長時間の使用による目や脳などの体の疲弊
- ・ストレスの蓄積

☆ デジタルデトックスの仕方 ☆

- ・自分の使用頻度に気づき、見直す
- ・「やめなくては」と意思決定をする
- ・「やめる」実行をし、自分でルールをつくる
- ・現実世界でのコミュニケーションや自然のつながりを大切にする

☆ デジタルデトックスの効果 ☆

- ・目や脳の疲れが取れる
- ・ストレスの軽減
- ・睡眠の質の向上
- ・想像力(創造力)が高まる などなど

熱中症に関するクイズ しっかり理解して、自分で予防できるようにしましょう!

- ① きゅうりやスイカを食べると、体温が下がる。○か×か。
- ② からだを冷やすには、首筋、脇の下、足の付け根などを冷やす。○か×か。
- ③ 部屋の中でも熱中症は起こる。○か×か。
- ④ 喉が渴いてから、水分補給をする。○か×か。



【答え】



- ① ○です。水分を多く含んでいるウリ科の食べ物は、体温を下げます。
- ② ○です。太い血管が近くを流れている部分を冷やすと効果的です。
- ③ ○です。体育館などの屋内で運動する時も、こまめな水分補給と体調管理が大切です。
- ④ ×です。喉が渴いてからでは、既に体内の水分が 2 % 失われています。渴く前に補給しま