



第5号
令和7年7月7日
尾道市立御調西小学校
保健室

あつという間に梅雨が明け、一気に暑くなりました。熱中症指数も高く、昼休けいの外遊びは当分できそうにありません。遊びたい気持ちもわかりますが、みんなの安全のためです。協力してくださいね。
夏休みまで残り2週間。楽しみな予定がある人もいます。ケガや病気がなく、元気に終業式をむかえましょう！

\\ たくさんのアイデアが集まりました! //

6月号のほけんだよりで『ゲームが楽しくてやめられません。どうしたらやめられますか?』という質問へのアドバイスを募集しました。たくさんの人が考えてくれて、先生はうれしかったです。みんなのアイデアを紹介するので、同じように困っている人は参考にしてみてください。



自分にあった方法は
どれかな?

タイマーをかける

1番多いアイデアでした。
タイマーをかけると、時間を意識しやすくなります。

見守り設定をつける

見守り設定は、自分の力だけではどうしてもやめられない人にオススメです。

時間を決めて使う

おうちの人と一緒に時間を決めるといいですね。あわせてタイマーも使うと◎

ほかのことをする

ゲーム以外に楽しいことを見つけてみよう。体を動かすと心も体もスッキリ!



あなたは大丈夫? 夏バテ危険度チェック



夜、おそくまで起きています	一日中パソコンを	冷たいものばかり食べる・飲む
エアコンの温度が低すぎる	朝ごはんを食べない	いくつ当てはまりましたか? 数が多い人は、夏バテしやすい生活になっています。夏バテになると、頭痛や体のだるさなどで元気に過ごせません。少しずつ生活を見直してみましょう。



水や補給の タイミング



●保護者のみなさま

18日(金)の個人懇談で『1学期の健康の記録』をお渡しします。まだ受診ができていない項目については、夏休みの間に治療をお願いします。受診が終わりましたら、用紙を学校へ提出してください。受診せず様子を見る場合も、お知らせいただくと助かります。よろしくお願いいたします。

