ほけんだより 7月

No.8/R5 年７月２１日（金）
尾道市立三幸小学校　保健室

夏休みが始まります！

みなさんが楽しみにしていた夏休みが始まりました。長い休みに入りますが、メディアの使いすぎや熱中症には気を付けて元気に楽しく過ごしてくださいね。

特にメディアの使い方は、おうちの人とルールを決めて依存症にならないように気を付けてくださいね。

アウトメディアにチャレンジ！

この夏休みは**テレビ、ゲーム、スマホ**などを**使わない**時間をつくる**「アウトメディア」**に挑戦してみましょう。

- **レベル 1** ご飯を食べているときはメディアを使わない。
- **レベル 2** 夜９時以降はメディアを使わない。
- **レベル 3** メディアを使うのは、１日１時間以内にする。
- **レベル 4** 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合って決めましょう。メディアとじょうずに付き合う方法が見つかるといいですね。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	！自力で水が飲めないときは119番	！ただちに119番

重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。

もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。