

# ほけんだより



上郷小学校保健室  
令和7年7月1日(火)



## なつ けんこう 7月の保健のめあて 夏を健康にすごそう



### あつちゅうしょう ちゅうい 熱中症に注意！！

7月に入り、これからどんどん気温が高くなります。水分補給や部屋の温度調節をするなど、熱中症対策を心がけて健康に過ごしていきましょう。

### あつちゅうしょう しょうじょう たいじょ 熱中症の症状と対処

軽度	中等度	重度
-症状(サイン)- ● 汗がたくさん出る ● めまい・たちくらみ ● 足がつる ● 手足のしびれ	-症状(サイン)- ● 頭痛 ● 吐き気 ● 集中力や判断力の低下 ● 体がだるい(倦怠感)	-症状(サイン)- ● 意識がない ● けいれん ● 返事がおかしい ● 体が熱い ● 普段どおりに歩けない
-対処- ● 水分・塩分の補給 ● すずしい場所へ移動 ● 安静	-対処- ● 十分な水分・塩分の補給 ● すずしい場所へ移動 ● 衣服をゆるめ、体を冷やす ● 安静にする ● 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診	-対処- ただちに救急車を呼ぶ 救急車を待つ間、 ● すずしい場所へ移動 ● 衣服をゆるめ、体を冷やす ● 安静にする ● 無理に水を飲ませない

### あつちゅうしょう 熱中症〇×クイズ

- 熱中症になるのは、晴れていて気温が30度より高いときだけだ。
- プールに入っていれば、熱中症にならない。
- 疲れていると熱中症になりやすい。

【冷やすと効果的な部位】  
大きな血管があるところ  
首、わきの下、足のつけ根



スクールカウンセラー来校

7月8日(火)午前

面談を希望される方は、担任または養護教諭にご連絡ください。

ちょっと早いですか…

★毎月19日は「育の日」です★



## メディアコントロール

### 「ブルーライトについて」

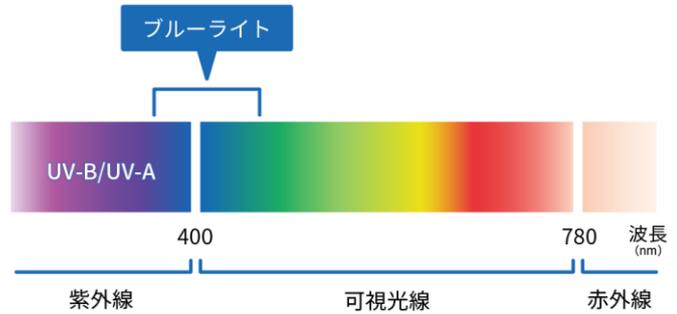


パソコンやスマートフォンの画面からでてくる「ブルーライト」とはなんでしょう？

#### ブルーライトって？

ブルーライトとは、光の中の光線のことをいいます。光には、大きくわけて「目に見える光」と「目に見えない光」の2種類があります。

ブルーライトは、目に見える光の中ではもっとも波長が短い光線です。



#### ブルーライトは体内時計を整えてくれる！？

ブルーライトは「パソコンやスマートフォンなどからでてくる光」だけではなく、太陽の光にも含まれています。わたしたち人間の体は、ブルーライトを浴びると目覚めるとい性質があります。そのため、朝に太陽の光を浴びることで、すっきり目が覚め気持ちよく生活できます。

寝る前にパソコンやスマートフォンを見てブルーライトを浴びると、睡眠リズムが崩れてぐっすり眠れなくなったり、翌朝の目覚めが悪くなったりします。



#### ブルーライトをたくさん浴びると…

ブルーライトを長い時間見続けると、目の疲れなどがあらわれることがあります。ブルーライトは、光が散乱して一方向に進みません。そのために光がちらついてまぶしく感じたり、目の疲れを感じたりすることがあります。

また、パソコンやスマートフォンのブルーライトによって、頭痛や肩こり、睡眠リズムの乱れや睡眠不足にともなうイライラ感などがあらわれることがあります。



#### ブルーライトの影響を減らそう！

- パソコンやスマートフォンの使用時間を減らす
- パソコンやスマートフォンは、休憩をしながら使う
- 部屋は明るく、画面は明るすぎないようにする
- 寝る2時間前はパソコンやスマートフォンを使用しない

メディアを長時間利用することは、体の健康にも影響することがわかりましたね。

メディアの利用時間を意識してよい生活習慣で、元気に過ごしましょう！

