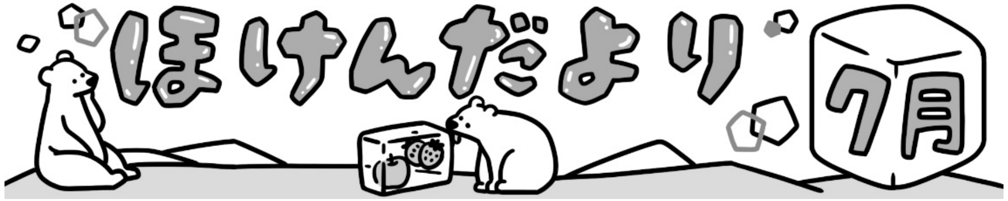


堺市立登美丘東小学校　令和４年７月　ほけんしつ

７月になり、暑い日がだんだん増えてきました。ほけんしつにも、熱中症のような症状の人が来はじめています。水分補給をきちんとして、残り少ない１学期の学校生活を元気に過ごしましょう。

✿夏休みを楽しく過ごすポイント✿

夏休みまでもう少しになりましたね。夏休みを楽しく過ごすためのポイントをお知らせします。気をつけて過ごしてみてくださいね

１.熱中症に気を付けて

だんだん暑くなってきています。マスクもまだ完全に外すことができないので、熱中症には気をつけましょう。マスクをしているとのどがかわいたと感じにくいそうです。のどがかわいていなくても３０分～１時間に１度は水分補給を心がけましょう。

熱中症予防 日頃からのこころがけ

2.規則正しい生活をしましょう

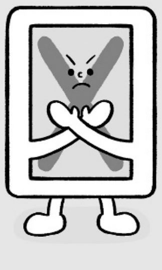
夏休みはついダラダラしてしまい、寝るのが遅くなってしまったり、朝起きるのが遅くなることが多くなってしまいます。学校がある日と同じ時間に起き、寝れるように規則正しい生活をしましょう。そして朝ごはんをしっかりと食べ、暑さに負けない体を作りましょう。

3.SNSやメディアに気をつけよう

家にいる時間が多くなり、テレビや動画・SNSにふれる時間が多くなると思います。ついつい楽しくて、見すぎてしまうこともあるとは思いますが、１日に使う時間を決めたり、ながらスマホはしないなどルールを守って使うようにしましょう。

SNSの書き込みに気をつけて

まわりの友だちだけでなく、多くの人々とやりとりできるSNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、基本のルールやマナーを知らないと、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれたりする恐れがあります。悲しく辛い思いをしないように、次のことを絶対に忘れないでね。



①人の悪口を言ったり、批判したりしない
②個人情報（住所や名前、年齢、学校名など）を書かない
③自分や友だちの写真を勝手にアップロードしない
④知らない人と、直接会う約束をしない