



げんきっこすはらっこ

令和7年7月1日(火)
須原小学校 保健室
No.4

最近、雨が降ったりやんだり、天気がころころと変わります。まだまだ、じめじめとした日が続いています。気温の変化やしめった空気で、体調をくずしていませんか？夏を元気に気持ちよくすごすことができるように、体調を整えていきましょう。



GUC 週間へのご協力ありがとうございました！

チャレンジカードのサインや振り返りシートのご記入ありがとうございました。ご家庭でめあてを立て、家での過ごし方を見直し、学習の時間や読書の時間など有意義に時間を使っている様子が伝わってきました。ご家庭で様々な事情がある中、取組にご協力いただきありがとうございました。GUC 週間が終わっても、今回の取組を継続して行えるように、子どもたちに引き続きお声がけをお願いいたします。



ふりかえり



自分のふりかえり・感想

- ・いつもメディアを使っている時間に代わりにトランプやお手伝いができて良かったです。
- ・早寝早起きができて良かったです。これからも続けていきたいです。
- ・メディア時間のめあてを守れて良かったです。
- ・ゲームをしているとあっという間に時間がたってしまうので、時計を見て行動するようにしたいです。

おうちの方から

- ・自分で宿題をきちんと進めていました。
- ・この1週間メディア時間に気を付けて頑張っていました。
- ・規則正しい生活は普段からできているので、その調子で！
- ・家に帰ったらすぐに宿題を終わらせたり、言われる前にできたりすることが増えてきました。

インターネット利用に関するクイズ



1 ネットで知り合った人から「写真を送って」とメッセージが来たら写真を送る？



○

×

2 人の作品を写真に撮って SNS に投稿してもよい？



○

×

3 自分が楽しいと思うことなら悪ふざけでも SNS に投稿してよい？



○

×

4 人を傷付けることはネットに書かないほうがいい？



○

×

こたえ

1



あなたをだまして写真を手に入れようとする人がいます。一度送ったら取り消せません。送ってと言われたら相談しよう。

2



漫画・音楽・アニメ・映画・テレビ番組などを SNS にアップすると「著作権法違反」になるため、投稿してはいけません。

3



悪ふざけの写真や動画を見て、いやな気持ちになる人もいます。たくさんの人に広まって炎上したりする場合があります。

4



悪口を書き込むと相手を傷付けてしまいます。「名誉棄損罪」や「侮辱罪」になることもあります。

あつ〜い
夏!

こんな **しょう じょう** 症状 はありますか?

だるい
イライラする
カゼをひきやすい



頭が痛い
肩こり
ねむれない

手足の冷え
腰痛

胃痛・腹痛
食欲がない
お腹が痛い

それは
夏バテ
かもしれません

夏バテの主な原因



睡眠不足

寝苦しい夜が続く



さむ〜い!



室内と外の気温差

温度差で体調を崩す



栄養不足

食欲がなくなる



夏
本番!

暑さに負けない体づくり!



この時期に心配な体の不調といえば、やはり熱中症。「暑い時間の外出をひかえる」「水分をこまめにとる」「帽子をかぶる」など、予防のポイントはしっかりと覚えていますか?

気温がどんどん高くなるこの時期は特に気をゆるめずに、熱中症対策をしましょう。そして、予防とともに「暑さに負けない体」をつくることも大切です。

体を暑さになれさせる



ひかえめ

エアコンの温度を少し上げたり、長い時間ずい部屋で過ごし過ぎないようにしよう。

かるい運動をする



かるい運動をして、汗をかくようにしよう。汗には体を冷やす働きがあります。

すいみん・食事をとる



夜ふかし、ご飯ぬきは夏バテのもとです。夜は早くふとんに入り、体をしっかり休めましょう。