

# ほけんだより



平成29年7月18日(火) 阿波連小学校 保健室 NO.6

## つか かた かんが ～ゲームの使い方を考えよう～

いよいよ夏休みですね!! 自由な時間がいっぱい毎日。

たくさん時間がある分、ダラダラと過ごしてしまいがち。気がつけば8月なんてことも・・・。

自由な時間こそ、自分で決めて行動することが大切です。

そこで今いちどテレビやゲームの使い方について考えてみましょう。

### 生活習慣アンケートより

一日にゲームを「3時間以上する」と答えた子が4人いました。

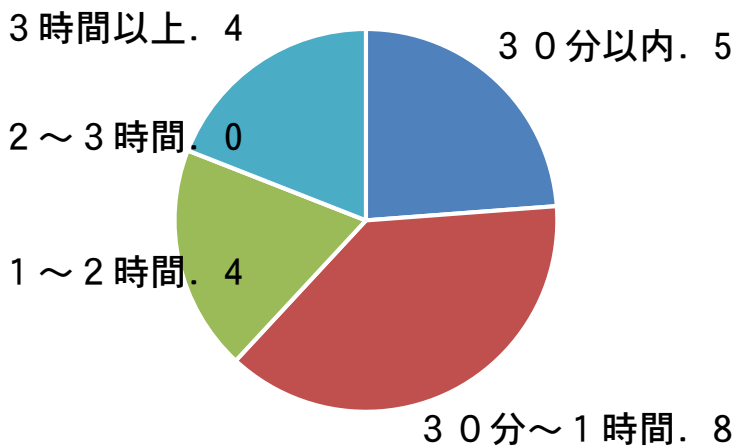
長い時間ゲームをすると、

- ・目が悪くなる (視力低下)
- ・かたこり
- ・頭が痛くなる
- ・体力がおちる (運動不足)

体にえいきょうがでるだけでなく、

- ・イライラする
  - ・ゲームをやめられなくなる
  - ・集中力、記おく力、判断力が低下する
- など心にもえいきょうがでます。

### 一日にゲームをするじかん (休みの日)



## ノーメディアにチャレンジ!

うまくメディア (ゲームやテレビのこと) とつきあうためにチャレンジしよう

1. 食事中はテレビを消す
2. 夜9時になったらテレビを消す、ゲームをしない
3. 時間を決める (たとえば、ゲームは一日〇時間まで)
4. テレビからはなれる

そのほかにテレビやゲーム以外の色々なことを楽しもう! たとえば・・・

外遊び ・ 勉強 ・ 読書 ・ お手伝い ・ 家族とのおしゃべり

色々な楽しみを体験して、お友達や家族とコミュニケーションをとって絆を深めてください。

クイズ①～⑧にこたえてメッセージをみつけよう！（ヒント夏を元気に過ごすためには？）

夏のクイズ ①



トマト・キュウリ・ナス・ゴーヤなど、夏にとれる野菜のこと。水分をたくさん含んでいて、体を冷やしてくれます。

Four empty boxes for the answer, with the first one having a dashed border.

夏のクイズ ②

熱中症の予防のためには、水分補給。でも、いっきに飲むのはよくないですね。正しい水分のとり方は？



Four empty boxes for the answer, with the last one having a dashed border.

夏のクイズ ③

体の熱をにがして、体温が上がりすぎるのを防ぎます。これが出たら、ハンカチやタオルできちんとふきましょう。



Two empty boxes for the answer, with the first one having a dashed border.

夏のクイズ ④

暑いからと、これがきいたへやの中ばかりにしていると、体によくありませんよ。外と室内の温度差は5度以内に。



Four empty boxes for the answer, with the second one having a dashed border.

夏のクイズ ⑤

1日の活動のエネルギーになります。夏バテしないように栄養三色、きちんとそろえて食べましょう。



Five empty boxes for the answer, with the first one having a dashed border.

夏のクイズ ⑥

日光に当たった後、皮ふが赤くなったり、黒くなったりします。やけどみたいに、水ぶくれができることも。



Three empty boxes for the answer, with the last one having a dashed border.

夏のクイズ ⑦

最高気温が30度以上の日のこと。こんな日は特に熱中症に注意しましょう。



Four empty boxes for the answer, with the first one having a dashed border.

夏のクイズ ⑧

1日に約0.1ミリメートルのびています（大人の場合）。のびすぎると、よごれがたまりやすく、病気やケガの原因になることも。



Two empty boxes for the answer, with the first one having a dashed border.

A dashed border box for the final message.

に入った文字をならべかえると…

A row of seven dashed border boxes containing the characters 'あ', 'つ', and 'い'.