

ほけんだより

No.3

逗子市立沼間小学校

2026. 7. 9

ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!!

うんどうちゅう
運動中は・・・

すいぶん うんどう はじ まえ あと
水分をとる。(運動を始める前と後など)

すず ふくそう おこな
涼しい服装で行う。

からだ じょじょ あつ な
体を徐々に暑さに慣らす。

すい わす
※水とうを忘れずに

も
持ってきましょう!

すい なかみ めましよう こ
(水とうの中身については「沼間小の子ども」

かくにん
を確認してください)



ぐ あい おも
具合がおかしいと思ったら・・・

すず 涼しいところで水分をとって

やす からだ こおり つめ
休む。体を氷や冷たい

かぜ ひ ばあい
風で冷やす。ひどい場合

いしき
や意識がおかしいとき

きゅうきゅうしゃ よ
には救急車を呼ぶ。



き
気をつけることは・・・

せいかつ とどの からだ ちょうし わる ねっちゅうしょう はや はや
生活のリズムを整えておきましょう。(体の調子が悪いと熱中症になりやすい。早ね・早おき・
あさ だいじ
朝ごはんが大事。)

ふだん すいぶん こころ
普段から水分をとることを心がけましょう。

ふくそう くふう したぎ あせ す と ふく なか おんど さ
服装を工夫しましょう。(下着は汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。)



ほんかくてき あつ まえ
本格的な暑さになる前に・・・

ひ ごろ あせ しゅうかん み つ なつ あつ つよ ねっちゅうしょう
日頃から汗をかく習慣を身に付けておくと、夏の暑さにも強くなり、熱中症にもかかりにくくな
ります。じっとしていれば、汗をかかないような季節からでも、暑さに少しずつ慣らしていき、汗を
かく機会を増やしていれば、夏の暑さに負けない体を準備できることになります。人によって、汗
のかき方には差があるので、水分補給をしたり、具合が悪くなった場合には休んだりするなど、注意
しましょう。

がっこう ねっちゅうしょう よぼうたいさく どう どう しょうこうぐち ねっちゅうしょう し すう かんきょうしょうはっぴょう
※学校では熱中症予防対策として、2棟と3棟の昇降口に熱中症指数(環境省発表のもの)
けいじ
を掲示しています。

そと あつ きょうしつない ひ たいおんちょうせつよう うす うわぎ よ
※外は暑くても教室内はエアコンで冷えるので、体温調節用に薄い上着があると良いです。

けんこう てちょう かくにん ねが 健康手帳のご確認をお願いします。

がつ ていき けんこうしんだん ぶ じしゅうりよう けんこうしんだん けつ か
4月からの定期健康診断は無事終了しました。ご協力ありがとうございました。健康診断の結果

けんこう てちょう は つ し おういん がくねん していび ていしゅつ
を、健康手帳に貼り付けてお知らせいたします。押印していただき、学年ごとの指定日にご提出

ねが けつ か けんしん じ じゅしん す いじょう
くださいますようよろしくお願いいたします。結果は検診時のものなので、受診が済んでいても異常あ

きさい りょうしょう
りと記載があることがありますが、ご了承ください。

～デジタル機器とのつきあい方～



デジタル機器を長時間近くで視聴することは、近視の原因となります。特に、スマートフォンやタブレットを30センチメートルよりも近い距離で見ると、近視になっていくことがわかっています。小学校低学年から近視が始まると、将来強い近視になり、失明につながる緑内障や網膜剥離のリスクが高まります。そのほかにも、ドライアイや眼精疲労などの目の不調も起こりやすくなります。

SNS使用の際に家庭でできること



【アプリやゲームの対象年齢を確認しましょう。】

アプリやゲームには、その内容が子どもの年齢に合っているかを示すレーティング（対象区分マーク）があります。また、公式サイトなどにある「ガイドライン」には、安全に遊ぶためのルールが書かれています。お子様がアプリやゲームを使用する際には、レーティングやガイドラインを確認しましょう。

【アプリの例】

数字の後ろに付く「+」は、「〇歳以上のユーザー向けに推奨」という意味です。「13+」は「13歳以上」です。

アプリ名	レーティング	アプリ名	レーティング
LINE	12+	Threads	13+
Instagram	13+	X（旧 Twitter）	13+
Tik Tok	13+	YouTube	13+

【ゲームの例】

ゲーム名	レーティング	ゲーム名	レーティング
フォートナイト	13+	エーペックス	13+
原神	13+	プロジェクトセカイ	13+

各種アプリは、利用推奨年齢とアプリの利用規約が異なる場合があります。ダウンロードは「13+」でも、利用推奨年齢は15歳以上であるものもあります。ゲームストアの公式サイト内「安全とセキュリティセンター」等で、成人向けの言葉を非表示にしたり、チャット許可の管理ができたり、様々なペアレントコントロールの設定ができます。

お子様が遊んでいるゲームソフトに関しても、レーティングやガイドライン等を確認しましょう。スマホやSNS、ゲームソフトの基準は基本的に「大人向け」です。お子様が使うときには、そのまま渡すのではなく、成長や理解度に合わせて、調整・変更をお願いします。最初は手間がかかるかもしれませんが、お子様が将来、自分の力で安全にネットを使いこなせるようになるための「大切な練習期間」でもあります。今から少しずつ、ステップを踏みながら見守っていきましょう。