

# ほけんだより



2020.9.7  
南本町小学校  
保健室

夏休みが終わりましたが、暑い夏はまだまだ続いています。早寝早起きをして、栄養をしっかりとって、暑さに負けないようにしましょう。

## 暑さつかれ？体調が悪い人が増えています

9月に入り、体調をくずしている人が多くなってきています。腹痛、頭痛、体のだるさ、高い熱が出る人もいます。何日も暑い日が続き、体が悲鳴を上げているのかもしれない。

新型コロナウイルスとも区別がつきにくい症状です。発熱が37.5度以上ある場合、熱がなくても体がだるくて治らない場合は、早めに家庭に連絡させていただくことにしています。

感染予防についてご理解いただき、お迎えをお願いします。

## すずしくなると、夏の疲れがでてきます

からだのだるい



食べられない



3食しっかり食べる



つかれがとれない



これが  
夏バテ！

お風呂であたたまる



はやめにねる



体を休めて、しっかり栄養をとることが大事です

### ☆お知らせ☆

2学期の身体測定が終わりました。結果を記入した「わたしの健康」を配付しましたので、ご確認ください。2学期の保護者印の欄に捺印をして、学校に提出してください。

# 9月14日～20日は、「南っ子健康ウィーク」です

「早寝早起き」「朝ごはん」「メディアの時間」をふりかえり、がんばる週間です。1日にカードを持ち帰りますので、めあてに向けて取り組むことができるように声かけや励ましをお願いします。

**ねる時刻** 1, 2年生 9時までに  
3, 4年生 9時半までに  
5, 6年生 10時までに

**おきる時刻** 1～6年生 6時半までに



**メディアの時間** 1日2時間まで（ゲームは30分）

## SNSのこわさやメディアの正しい使い方を考えよう



軽い気持ちでネットにあげた言葉や写真や動画によって、人や自分を傷つけることになったり、犯罪の被害者や加害者になったりすることがあります。取り返しがつかないこともあります。

家族に言えないようなことは、アップしないようにしましょう。心配な時は、大人に相談しましょう。

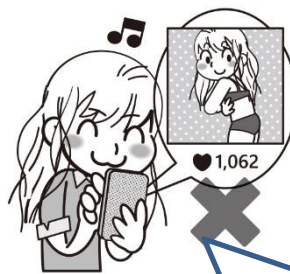
### 個人情報絶対に書かない



知らない人に名前や住所を知られるのは、とても危険です。犯罪にまきこまれることもあります。

SNSで知り合った人は、知らない人と一緒です。「会いたい」と言われた時点で交流を絶ちます。

### 自分や友達の写真を載せない・送らない



アップした写真は、広まったら半永久的に残ります。軽い気持ちでやったことが未来の自分を苦しめることにならないようにしましょう。

背景から住んでいるところがわかることもあります。

### 人の悪口は書かない



直接言えないことは、SNSにも書かないようにしましょう。

文字のやり取りだけだとうまく気持ちが伝わらないことがあります。送る前に、直接話をしてみましょう。