

ほけんだより 7月

令和4年7月 八尾市立山本小学校 保健室 (No.8)



けんこう あんぜん たの なつやす
健康・安全で楽しい夏休みになりますように！

あす なが なつやす はじ たの けいかく た
明日から長い夏休みが始まります。楽しい計画を立てている人も多いと思いますが、体が元気がないと楽しめません。生活リズムを崩さないよう、規則正しい生活を心がけましょう。

また、新型コロナウイルスの感染も増えてきています。右記の大阪府教育庁からのチェックリストも参考に、元気に過ごしてくださいね。



なつ き 夏に気をつけること

ねっちゅうしょう 熱中症
ぼうし すいぶんほきゅう わす
帽子・水分補給を忘れずに！

なつ 夏かぜ

あつ しょくよく お
暑さで食欲が落ちますが、えいよう きゅうよう たいせつ
栄養・休養は大切です！

なつ かんせんしょう 夏の感染症
ねつ め じゅうけつ
熱・目の充血・のどのいた
痛みはないかな？

ねび 寝冷え

かぜ ちよくせつ あ
クーラーの風が直接当たらないように気をつけよう！

いちよう きのうていか 胃腸の機能低下
つめ たいもの の 飲みすぎ、
た 食べすぎに注意してね！

なつやす きそく 夏休みも、規則
ただ せいかつ だいじ
正しい生活が大事

おうちの方へ

元首相銃撃事件について繰り返し報道されている中、専門家から心の健康に影響を及ぼす恐れがあると言われていています。衝撃的な映像に苦痛を感じたり、銃声後に騒然とする映像に恐怖を感じたりするなど、子どもは特に影響を受けやすいと言われていています。繰り返し映像に触れることは避け、報道を見た子どもが怖いと言うなどサインがあれば、しっかり話を聞き、気持ちに寄り添うことが大切です。

惨事報道視聴の主な留意点

報道の刺激は必要最小限に
同じ内容の報道を繰り返し見ない
衝撃的な映像の視聴は避ける
「ながら見」は控える
トラウマ体験者や精神疾患を抱える人は不調になりやすい
子どもの視聴時間を親が制限する

日本トラウマティック・ストレス学会より