



令和7年7月18日

No.5

湊小学校 保健室

おうちのひとと いっしょに よみましょう!

待ちに待った夏休みです！今年の夏は昨年よりも暑くなると言われています。熱中症の危険性が高まり外で遊べない…という日も多くなるでしょう。夏休み中十分に体を動かすことができなくなることで、体力低下や体調を崩しやすくなることも考えられます。室内でも意識して体を動かし、そして学校がある時と同じリズムで生活をして2学期元気に会いましょう♪



基本は無理をしないこと!

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渴く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる

～保健室からの配付物について～

◎健康カード

今年度より、市内統一で様式が変わりました！そのため、2～6年生が今まで使用していた健康カードは使用しなくなります。また、今年度より健康カードの回収はしませんので、カードの記載内容を御確認ください。

- 1年生・今年度転入生⇒新健康カードのみ配付
- 2～6年生⇒旧健康カードに新健康カードをはさんで配付

◎夏休み歯みがきカレンダー 【2学期始業式回収】

5・6年生の保健給食委員会メンバーでイラストを作成しました！夏休み中もいつもと同じように歯を磨いて、たくさん色をぬってくださいね★

夏休み中にしっかり治そう！



病院受診が必要な人で治療が終わっていない人は、2学期から元気に安心して学校生活を送るためにも、夏休み期間を使って病院で診てもらいましょう。また、5・6年生は2学期に宿泊を伴う活動があります。不安なことなどがある場合は、早めに病院に相談することをお勧めします。

～夏休み中のメテアの使い方 特に気を付けよう～

夏休み中自由な時間が増える分、スマートフォンやタブレットの使い方が心配されます。上手に活用すればとても便利で生活を豊かにしてくれますが、正しい知識をもって使わないと、子どもの時だけではなく大人になっても悪影響を及ぼします。東北大学の先生のお話を聞いてきたことを数回に分けてお伝えします！



～^{ぜんとうぜんや}前頭前野～（脳のの前側にある）

我慢をする、考える、覚えるなど自分をコントロールする機能がある場所

小学生から高校生くらいまでが一番前頭前野が成長する時期のため、この時期にどれだけ前頭前野を使ったかが大切★。30歳くらいで前頭前野は完成します。

脳は場所によって機能を分担しています。

脳（前頭前野）は使えば育ちますが、実は脳はなまけやすいので、使わないとダメになってしまいます…



くできるなら早くしたい…



何をしている時に前頭前野が活性化するの…？

簡単な計算をしている時に活発に動いています。さらに計算よりも音読をしている方がより活発に動いています。学校で、計算ドリルや音読など昔から行っているものには、実は科学的な根拠があるんです！！
ゲームをしている時、前頭前野は働いていません …ということは？



便利だけど…スマホ・タブレットにもリスクがあります！

①携帯性

⇒いつでもどこでも持ち運べる
ご飯中見ながら食べていませんか？
トイレに持って行っていませんか？



②多機能性

⇒1つでいろいろできてしまう アラーム、写真、動画を見る、SNS など

③依存性

⇒携帯性と多機能性があることで、脳が『これは便利だ！』と感じてしまうので、結果肌身離せず依存してしまう

脳は1つのことしかできないので、いろいろな機能があると、実は脳に良くない✖



YouTubeを見たら、すぐにInstagramを見たり、同じアプリを続けていることは少ないのではないのでしょうか？

実は…機能を使い分けると脳の集中力が続かなくなってしまう！！