



みさき小学校
第5号
R6.7.1

まいにち あつ しすう
毎日チェック！暑さ指数

梅雨の季節は湿度が高く、気温がそれほど高くなくても、熱中症になる可能性があります。毎日、運動場の暑さ指数（WBGT）を測って昇降口に掲示していますので、運動場に行くときは必ずチェックするようにしましょう。

暑さ指数

	31℃～	うんどうちゅうし
	28～31℃	げんじゅうけいかい
	25～28℃	けいかい
	21～25℃	ちゅうい
	～21℃	ほぼあんぜん



◎「ほぼあんぜん」や「ちゅうい」のときも ゆだんしないで！



たいいくかん
体育館はドアや窓を開けて
かぜとお
風通しをよくしておく



のどがかわく前に
すいぶん えんぶん ていきてき
水分や塩分を定期的にとる



たいちよう
体調がよくないときには
むり
無理をせずに休む

※普段から十分な睡眠、しっかり朝ごはんなどで体調を整えておくことも大切です

だい かい がっこう ほけん しいんかい ぜんこう さんか
第1回学校保健委員会(全校参加)

まも
「どう守る？ デジタルネイティブの子ども
のう
の脳」
ちい とき しょうぶ はや はや
「小さい1時が勝負 早ければ早いほどよい」

がつ にち
6月22日(土)、スマホ依存防止学会代表の磯村毅医師から、スマホ依存についてのお
はなし
話をうかがいました。授業参観日ということもあり、たくさんの保護者の方がご参加くだ
さいました。

スマホには「依存性」があります。「依存性」とは、やめたくてもやめられ
なくなった状態のことです。この状態になると、脳の前頭葉が壊さ
れてしまうので、がまんしたり、考えたりすることができなくなります。

スマホを使えば使うほど、脳の成長が妨げられます。ある研究によ
ると、スマホを毎日使う子どもは、スマホを全く使わない子ども
と比べて、3年間で50ccも脳の体積に差がついてしまいました。

子どもの脳を守るには、スマホを持つのをできるだけ遅らせるしかない！



さんか ひと かんそう
参加した人の感想

〇小さいころからスマホやタブレットを見ていると、人と目を合わせられなくなっ
たり、言葉が遅くなったりすることがわかりました。また、デバイスの毒性イメー
ジを見て、スマホが一番毒性が強いこともわかりました。スマホにはメリットもある
けど、デメリットもあるので、教わったことを頭に置きながら活用したいと思いま
す。(6年莉子さん)

〇我が家ではスマホは基本的に禁止し、高校受験が終わったら買う約束をしました。目
が悪くなったり、姿勢が悪くなったりすることばかりを気にしていましたが、脳へ
の影響がこんなにも大きいことに驚きました。スマホについて考えを改めるこ
とができ、参加してよかったです。(1年保護者)