




ながさきしりつたかしましやうちゆうがっこう ほけんしつ
 長崎市立高島小中学校 保健室
 れいわ ねん がつ か
 令和4年8月9日

じかんとろほう ○○○○に時間泥棒されていないかな？

↑の○に入ることばは何でしょうか？答えは**メディア**です！

＜1学期最後に松永先生がしたお話…覚えているかな？＞

メディアコントロールをして、時間を有効に使おう！



メディアを使う時間を決めて、上手につきあっていくこと。

便利なメディアも、使い方を間違えれば「**時間どろほう**」になって生活習慣を乱し、私たちを苦しめることに…

必要なすいみん時間は…
 (小学生9～11時間)
 (中学生8～10時間)

増やしたい時間は…

べんきやうの時間は…

すいみん、べんきやう、運動、読書、家族とのおしゃべり、絵をかく、料理を作る、お手伝いなど…

せっかくの夏休み、興味があることにたくさん取り組んで、充実した日々にしよう！

なつやす はんぶん す
 夏休み半分が過ぎようとしていますが、メディアとの付き合い方について、あなたは、時間を決めて使う**メリハリさん**、時間を決めずに気づいたら長時間使ってしまう**だらだらさん**、お家の人に見つからないように夜遅くにこっそり使う**こそこそさん**の誰に近い生活だったでしょうか？ふりかえてみましょう。

メリハリさんで過ごせた日が
80%→「すばらしい！」**60%**→「いい調子！」**20%**→「まだ夏休み半分あるよ！」

はやね はやお あさ
 早寝早起き朝ごはんの健康的な生活リズムで、遊び、勉強、趣味など興味があることにたくさん取り組んで、充実した日々にしましょう。

きけんせいぶつ ちゅうい 危険生物にご注意！

どく 毒ヘビ
 かまれたら傷口が腫れて痛くなる。適切な対応をしないと命にかかわる。
【手当】急いで病院に搬送する。安静にする。脱水症状にならないように水分を与える。

ハチ
 刺されたら傷口が腫れて痛くなる。
【手当】針が残っているときは、ピンセットか粘着テープで抜く。毒液を絞り出すように流水で洗う。冷やす。病院を受診する。

どく 毒クラゲ
 触れると痛くなり、腫れる。ひどいときには、全身のだるさ、しびれ、ショックを起こし、嘔吐、呼吸困難になる。
【手当】付着している触手がある場合は素手で触らず、刺激を与えないように海水で洗い流す。病院に搬送する。腫れてきたら冷やす。

マダニ
 家にいるダニとは違う。屋外にいる大きいダニ。ウイルスを媒介する場合があります。発症すると、発熱、嘔吐、下痢、意識障害になる場合もある。野良猫やイノシシなどの動物にくっつくことも多く、感染した動物の体液にもウイルスが含まれていることもあるため、弱った野生動物を触る際には手袋などを着用するとよい。
【手当】刺されたら無理に引き抜いたりせず、そのまま医療機関を受診する。感染症を発症した場合も病院を受診する。

やまのぼ おくがいかつどう
山登りやキャンプなど屋外活動するときは、できるだけ長袖長ズボンで肌の露出をおさえよう！

