

ほけんだより 夏休み

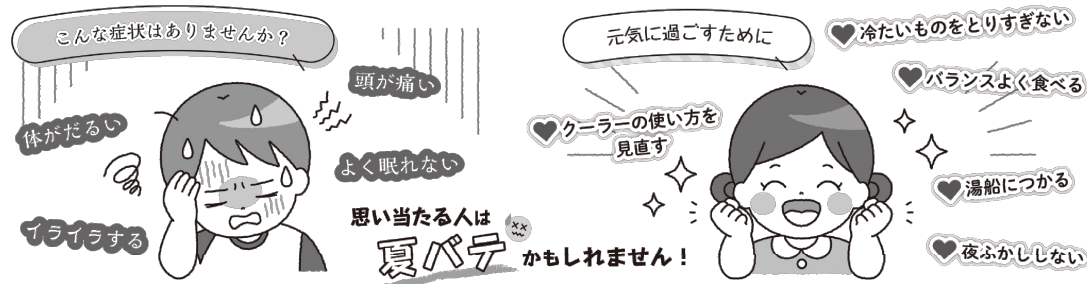
令和4年7月20日
呉市立両城中学校

夏休みの保健目標



- 夏を健康に過ごそう
- 熱中症を予防しよう
- 病気の治療をしよう

1学期は健康に過ごせましたか？7月に入り、夏バテ気味で保健室に来室する生徒が多かったです。夏バテは日々の生活や食事・運動を見直すことで改善できます。ほけんだより裏面の資料を参考に、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



また、コロナの感染拡大も非常に心配です。感染対策は継続が大切です。夏休みの間も毎日の健康観察を忘れず行い、必ずロイロノートに記録してください。日々の記録が自分や家族、大切な人を守ることに繋がります。

熱中症対策標語を募集しました！

6月の保体委員会で、熱中症対策標語を募集しました。

各クラス1～2作品を選出してもらい、その中から **3年2組 平田結愛さん** の作品を学校代表として応募しましたので、紹介します♪

「まだいいや」 気付いたときには もう遅い

どの生徒の作品も熱中症を自分達の問題として捉えており、熱中症にならないために何が大切か伝わる作品ばかりでした。クラス代表に選出された作品は校内に掲示しようと思います。引き続き熱中症対策を意識して行動していきましょう！

保護者の方へ



1学期の保健室来室状況を振り返ると、睡眠不足で体調を崩している生徒が多く、テレビやスマートフォン、携帯ゲームなどのメディア機器利用時間が原因である生徒が一定数いました。

個別の保健指導として、保健室で生徒と一緒に話し合い目標を立てることもありますが、ご家庭での協力も必要となってきます。

メディアの管理能力を高めることは、心身の体調を整えることはもちろん、さまざまな面におけるセルフマネジメント力の向上につながります。お子様の成長のためにも、ぜひご家庭でルールを再確認されてみてください。

【ルールづくりのポイント10】

参考にどうぞ！

1. 子どもと一緒に考える
2. 家族みんなで守ることができる
3. 過剰な使用による弊害（睡眠不足等）を防ぐ目的で話し合う
4. 生活の中で、メディア利用の優先順位を2位以下にすることを目標として考える
5. ルールをつくる以外に、保護者は子どもと一緒に楽しめる楽しみを見つける
6. 守れなかったときのルールも決めておく
7. あんしんフィルターの設定をする
8. 保護者が手本になる
9. つくったルールを見える化して、守ることができたらほめる
10. ルールをつくった後も見直していく

【引用：香川県ネット・ゲーム依存予防対策学習シート】

定期健康診断カードについて

三者懇談で、「定期健康診断カード」をお渡しします。お子様と改めて記録を確認し、必要に応じて病院の受診をお願いします。特に“むし歯”については、夏休みのうちでの治療をよろしくお願ひします。（受診報告書の提出もお願いします。）

また、1年生には小学校6年間の発育測定などの記録がされている「健康手帳」も一緒にお返しします。中学校では各家庭で保管をお願いしますので、今後ともお子様の成長の記録・管理をよろしくお願ひします。

健康相談等ありましたら、気軽に保健室にお立ち寄りください☆



充実した夏休みのヒケツは 生活リズム♪

夏休みは長いようでいて、ダラダラと過ごしているとあっという間。勉強やスポーツ、趣味などに打ち込めるチャンスなので、1日のタイムスケジュールを意識して、メリハリのある充実した夏休みを送りましょう。

午後10時～午前6時



睡眠は“8時間”を目安に

生活リズムを作るために一番大切なのは早寝・早起き。早めに寝れば、朝も自然と目が覚め、体内時計が整います。



午後7時～午後10時



ゆったりリラックスタイム♪

体が眠る準備を始める時間です。湯船に浸かり、冷房などで冷えた体を温めると、スムーズに眠りにつけます。スマホやゲームは脳を興奮させ、睡眠の質が悪くなるので、寝る2時間前には離れましょう。

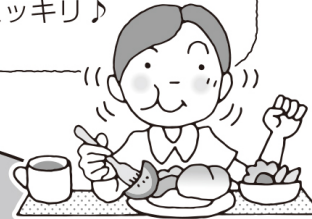


午前7時



朝食はしっかり食べよう

朝食で体と脳に1日のエネルギーを補給しましょう。よくかむと脳が活性化され、頭もクリアに。胃に食べ物が入ると腸が刺激されて、便通もスツキリ♪



午前8時～午後0時



脳のゴールデンタイム！

脳が一番元気な時間です。昼間より涼しいので、難しい問題を解いたり、宿題をまとめて片付けるなど、頭を使うのにうってつけです。軽い運動で汗を流すのも◎。



午後0時～午後6時



体は活動モードMAX

体が最も活動的になる時間です。ただし、日差しが強く気温も高いので、外出やスポーツをする場合は、こまめに日陰で休憩しましょう。水分・塩分補給も忘れずに！



午前0時

しっかり睡眠

午前6時



朝食

体と心が健康になる生活リズム♪



午後0時

昼食

脳のゴールデンタイム！

体は活動モードMAX

ゆったりリラックスタイム♪

夕食

午後6時

午後6時～午後7時



栄養バランスばっちりな夕食を！

夕食は、肉・魚・野菜など栄養バランスを意識して。寝る直前に食べると、胃腸が消化のために動き続けて、眠りが浅くなってしまいますので、寝る2～3時間前には食べ終わりましょう。



夏休みの目標

目標を立てるコツ

- ①何をしたいか（すべきか）
- ②どうやってするか
- ③いつまでにするか

①～③を紙に書き出してみよう

- 例
- ・8月10日までに友だちと夏休みの宿題を終わらせる
 - ・試合で自己ベストを出すために毎日2時間朝練！