

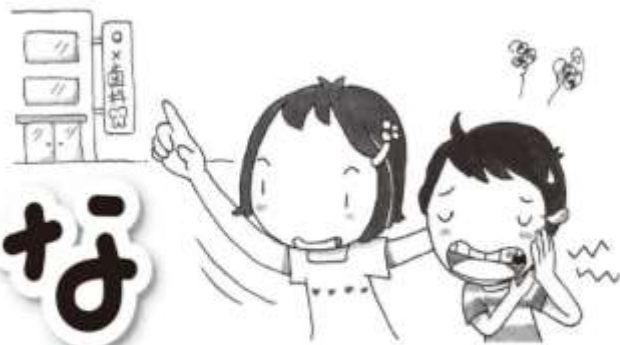
保健だより

令和5年7月19日（水）
太田市立木崎中学校
保健室 No. 5



いよいよ夏休みです。充実した毎日にするためにも、生活リズムが乱れないように注意しましょう。生活リズムが乱れると、心身の不調が起こりやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症が増えてきているので、手洗い・消毒・換気などの基本的な感染症対策を続けてください。

夏休みも普段と同じ生活リズムで過ごそう



なかなかできない治療を今こそ

「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンス。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリュームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテに。3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足に。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作りましょう。



乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずに！



す

水分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分不足に。水分補給をしないと、熱中症で倒れてしまう危険も。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。



生徒保健委員会の取組

今年度の保健委員会では、スマホやタブレットなどのメディア機器の使用時間や使用方法が話題に挙がりました。メディア機器を長時間利用することで、視力低下や姿勢の悪化、睡眠時間の減少、自律神経の乱れなど、心身に悪影響を及ぼし、生活に支障が出たり、体調不良になったりします。この夏休み中に、アウトメディアにチャレンジし、生活習慣や体の調子は変わったかなど、感想を教えてください。

アウトメディアにチャレンジ!

この夏休みはテレビ、ゲーム、スマホなどを使わない時間をつくる「アウトメディア」に挑戦してみましょう。


レベル 1 ご飯を食べているときはメディアを使わない。

レベル 2 夜9時以降はメディアを使わない。

レベル 3 メディアを使うのは、1日1時間以内にする。

レベル 4 家ではメディアを使わない。

「どのレベルにするか」「どれくらいの期間、取り組むか」は、おうちの人と話し合っ
て決めましょう。メディアとじ
ょうずに付き
合う方法が見
つかるといい
ですね。



夏休み中の部活動について

猛暑が続いており、夏休み中の部活動も熱中症が心配されます。特に、夏休み中は生活リズムが乱れやすいため、自己管理をしっかりとしないと、熱中症のリスクが高くなります。以下を参考に、夏休みも毎日元気に過ごせるようにしましょう。

- 睡眠** 夜更かしをせず、最低7時間の睡眠時間を確保する。
- 食事** 朝ごはんを必ず食べる。1日3回、栄養バランスの良い食事をとる。
- 健康観察** 毎朝、体調チェックを行う。

※部活用の健康チェック表を1人1人に配付します。部活のある日は、体調チェックを行い、記入をして、顧問の先生に提出をお願いします。水筒も忘れずに。

保健室からのお知らせとお願い

- 通知表と一緒に、健康診断の結果を配付します。自分の体をチェックしましょう。
- 春の健康診断の結果、疾病の疑いが見つかった人には『受診のすすめ』の用紙を配付してあります。今まで時間がとれなくて病院に行けなかった人もいると思います。この長い休みを有効活用して受診するようにしてください。
- ※ 歯科検診のみ、受診が済んでいない人には「おすすめ」の紙を、再度配付します。夏休み中に受診をお願いします。

