

令和6年6月14日
矢島中学校 保健室
No. 4

いよいよ今週末は地区総体ですね！これまで頑張ってきた自分を信じて、最高のパフォーマンスを発揮してきてください。矢中生のみなさんの活躍を応援しています！

今週から急に暑くなってきました。地区総体中も気温が高い予報となっています。体が暑さに慣れていない今の時期は特に注意が必要です。対策をしっかりとって、熱中症にならないように気をつけましょう。

「メディアコントロール」にチャレンジ！



例年、テスト前部休の期間に合わせて「メディアコントロール」についての取り組みを実施しています。今年度も矢島小・中合同で行うので、家庭全体で取り組めるおうちも多いかと思います。来週からスタートしますので、意識して生活してみましょう。

チャレンジ期間：6/19(水)～23(日)

【取り組み方】

- ①メディア機器の使用時間・②最終使用時刻の目標を1つずつ選び、○で囲んでください。
- 毎日、実際の使用時間および最終使用時刻を記入し、ABCで評価しましょう。
- 最終日は、使用時間の合計、使用平均時間、ふりかえりを記入します。おうちの方からもメッセージを記入してもらいましょう。

評価 よくできた:A まあまあできた:B できなかった:C

()年 ()月 ()日

目 標	①1日の使用時間	②最終使用時刻
	30分以内・1時間以内・2時間以内	19時 ・ 20時 ・ 21時

記入例	約 1 時間 30 分	A	20 時 30 分 ころ	A
6/19(水)	約 時間 分		時 分 ころ	
20(木)	約 時間 分		時 分 ころ	
21(金)	約 時間 分		時 分 ころ	
22(土)	約 時間 分		時 分 ころ	
23(日)	約 時間 分		時 分 ころ	

使用時間の合計 ()時間()分 平均()時間()分

ふりかえり

保護者から ～おうちでの様子や励ましのメッセージをお願いします～

()より

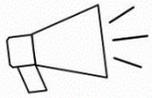
メディアを完全に排除するのではなく、自分で使用時間をコントロールする力を身につけられるようにすることが目標です。

①と②の目標を一つずつ選んで決めます。

毎日、使用時間と評価を記入します。

最終日は、使用時間の合計などを記入します。ふりかえりも書きましょう。

おうちの方からも、メッセージをお願いします。



熱中症に注意しましょう！

【熱中症発生の3つの要因】

環境

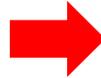
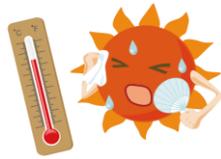
高温多湿、風が弱い、直射日光

からだ

体力・体格の個人差、健康状態・疲労の状態、暑さへの慣れ、衣服の状況、肥満など

行動

運動の強度・内容・継続時間、水分補給、休憩のとり方



これらの要因が重なれば重なるほど、熱中症が発生する可能性も高くなります。

【熱中症を予防するために】



睡眠をしっかりとうろ



3食しっかり食べよう



こまめに水分補給をしよう



体調が悪い日は無理をしない



日陰で休憩しよう



汗をかく習慣をつけよう

暑くなってきたので水筒の持参をおすすめします！



熱中症が起こるのは炎天下 だけじゃない！

プールで

一見涼しそうなプールでも、水温が高いと熱中症のリスクが。しかも、汗が水に流れてしまうので自分がどれだけ水分を失っているか気づきにくいのです。



お風呂で

熱中症のなりやすさは温度だけでなく湿度も関係しています。浴室や洗面所は湿気がこもりやすく、長時間過ごすときは注意が必要です。

睡眠中に

眠っている間も呼吸からの揮発や寝汗などで予想以上に水分を失います。

対策の基本はこまめな水分補給。

朝起きたとき、お風呂の前後、運動の合間には、意識して水分をとりましょう。

