

7月 ほけんだより

R8. 6. 30
矢島中学校保健室
No. 6

地区総体、お疲れ様でした！3年生のみなさん、これまでの練習の成果を十分に発揮できましたか？一生懸命努力してきたことは、これからの人生で必ず自分に返ってきます。この経験を生かして、またいろんなことにチャレンジしていきましょう。この後も県大会等で自分の挑戦が続く人もいますので、悔いの残らないように活躍してきてくださいね。

気温差の大きい日が続いたせいか、体調不良で来室する人もちらほら…。規則正しい生活をこころがけ、元気に過ごせるといいですね。

「メディアコントロール」にチャレンジ！



例年、テスト部体期間に合わせて「メディアコントロール」についての取組を実施しています。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。今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：7 / 2 (木) ~ 5 (日)

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。

平日の生活スケジュールを振り返ろう！(裏面の記入例を見て記入する)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

◎上の表から、メディアの使用時間はどのくらいでしたか？

合計 時間 分 くらい

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

◎上の表から、メディアの使用時間はどのくらいでしたか？

合計 2 時間 30 分 くらい

1日のメディア使用時間の合計を書き出す。

1日の生活スケジュールを振り返ります。メディア使用時間の合計も記入します。

毎日、使用時間等について記入します。

最終日は、期間全体を通して目標達成ができたか、ふりかえりも書きましよう。

おうちの方からも、メッセージをお願いします。

目標	①1日の使用時間	②最終使用時刻
①の目標	1時間まで・2時間まで・3時間まで	19時まで・20時まで・21時まで

①と②の目標を一つずつ選んで決めます。

	メディアの使用時間	最終使用時刻	就寝時刻	目標達成
	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった
3 (金)	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった
4 (土)	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった
5 (日)	時間 分	時 分	時 分	できた できなかった

★チャレンジ期間をふりかえて
自分で選んだ目標を達成できましたか？ できた ・ できなかった

★ふりかえりを書きましよう

保護者の方から ~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

熱中症を予防しよう！



*こんなとき、熱中症はおこりやすい！

<p>気象条件</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆暑くなりはじめの時期 ◆急に暑くなった日 ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日 <p>体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。</p>	<p>体調</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆食事をきちんとしていないとき ◆かぜや下痢の後 ◆睡眠不足のとき <p>食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。</p>	<p>環境</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆気温が高い ◆湿度が高い ◆日ざしが強い ◆風が弱い <p>炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を閉めきって行う部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。</p>
--	---	---

*熱中症を予防するには・・・

こまめに水分補給！

日陰で休憩しよう！

たっぷり睡眠をとろう！

体調が悪い日は無理をしない！

1日3食 バランスよく！

汗をかく習慣をつけよう！

なにかおかしいと思ったら・・・
 少しでも体調が悪い、いつもと違うと感じたら、がまんする必要はありません。すぐに周りの人に話しましょう。
 風通しのよい日陰など涼しい場所へ移動し、体を冷やして、水分や塩分を補給しましょう。

室内やプールでも熱中症は発生します。こまめに水分補給をすることも大切です。



おうちの方へ



*内科・歯科健診を欠席等で受けられなかったお子さんへ、「受診のおねがい」を配布しています。
 できるだけ早めに学校医さんを受診していただき、結果を学校までご提出くださいますようお願いいたします。
 *暑くなってきたので、水筒の持参をおすすめします。こまめに水分補給が熱中症予防につながります。