

30℃を超える日が増えてきました。全国ニュースでは酷暑日（40℃以上）という言葉もよく聞くようになり、危険を感じます。由利本荘市も気温が高い日が増えてきたので無理せず気をつけて過ごしましょう。

さて、いよいよ夏休みが始まります。夏休み中も健康で安全な生活が送れるように心がけていきましょう。保体部が作成した「保体部だより」も本日配布していますのでご覧ください。あらゆる事故（交通、水難等）にも気をつけ、夏休み明けにまた元気に会いましょう。

暑ーい夏 こんな **症状** はありませんか？



**不眠
頭痛
肩こり**



**だるい
イライラする
カゼをひきやすい**



**胃痛
腹痛
食欲不振
下痢・便秘**



**手足の冷え
腰痛**

☺それは**夏バテ**かもしれません

夏バテをまねく Lifestyle Habit

生活習慣

- ☐ 日中はエアコンの部屋にずっといる
- ☐ 寝るときは朝までエアコンをつけている
- ☐ ゲームやスマホで夜ふかしすることが多い
- ☐ 朝ごはんをほとんど食べない
- ☐ 冷たい物ばかり食べている
- ☐ めん類や菓子パンで食事を済ませることが多い
- ☐ 炭酸飲料やジュースをよく飲む
- ☐ 肌がたくさん出る服をよく着る
- ☐ お風呂はシャワーで済ませることが多い
- ☐ ほとんど運動はしない
- ☐ 涼しい部屋と暑い外との出入りが激しい

たくさんあてはまる人は要注意！
生活習慣を見直しましょう

早寝・早起きで生活のリズムをくずさないようにしましょう！

ジュースよりも麦茶がおすすめ！

夏バテしない生活術



規則正しい生活

こまめな水分補給

クーラーの使用は控えめに

朝食はしっかりと

温度を下げすぎないように、上手に使う！

朝食は体と脳のエネルギーになります。気持ちよく1日をスタートしよう！

おうちの方へ           

*夏休み中に受診しておきましょう

三者面談にて、健康診断結果一覧を配付しています。健康管理にお役立てください。所見のあったお子さんには、再度「受診のすすめ」を同封しています。時間のある夏休みを利用して受診しておくことで安心です。**視力低下やむし歯は、学習や普段の生活に大きく影響します！**

なお、受診した際は、夏休み明けに担任まで受診報告書の提出をお願いいたします。

*夏休み中も健康状態を確認しています

入院したり、骨折などの大きなけがをした場合は、学校までご連絡くださいますよう、よろしくお願いいたします。（矢島中 TEL：56-2062）

メディコンチャレンジ がんばりました！



中間テスト前の部休期間に合わせて、メディアコントロールチャレンジに取り組んでもらいました。振り返りを見ると、自分の目標を達成できた人が多くいました。しかし、中には休日に6時間を超えるような使い方をしている人もいました。

メディアに触れる機会が多くなっている今、自分で使用時間を調整・セーブする力が必要になってきます。今回の取組を生かして、これからの生活にも反映できるといいですね。保護者の方からも、励ましのメッセージをいただきました。ご協力ありがとうございました。

★各学年の平均使用時間（1日あたり）



学年	1年	2年	3年
平均使用時間（分）	102	58	94
最大使用時間（分）	575	118	295
最小使用時間（分）	15	0	0

↑表のように、使用時間には個人差がかなりあることがわかります。せめてこのメディコン期間だけでも、使う時間を意識してほしかったなあと思います…。

★ふりかえりの一部を紹介します

目標の使用時間より少し早く終わることができて良かったです。

メディコン期間でなくても、生活リズムを整えていきたいです。

5日間デジタルデトックスをやり切れて良かったです。

ちゃんと守れたし、勉強に費やす時間が増えて良かったです。

平日は守れたけど、休日は3時間以上使ってしまった。

使用時間は守れたが、最終使用時刻を守れなかった。

勉強しながらスマホをいじることをやめることができないので気をつけたい。

使用時間を意識して生活したり、空いた時間を勉強やお手伝いなど有効に使うことができたようです。目標を達成できなかった人も、自分の生活を見直すきっかけになっているといいなと思います。

夏休みも始まります。自分で時間をコントロールして、有意義な時間を多く過ごせるといいですね！