

ほけんだより 7月

令和3年
7月20日
上矢作中学校保健室



いよいよ明日から夏休みです。今月はどの学年も宿泊研修を行いました、体調管理に努めていただき、元気に参加することができました。保護者の皆様にも2週間の健康チェックを行っていただき、ありがとうございました。夏休み中も、感染症予防をしながら、ご家族でリフレッシュをして過ごしてください。

また、夏休みの時期は、気温、湿度とも高くなり、熱中症が心配されます。生活リズムが乱れないよう決まった時間に眠るようにし、睡眠時間を多くとり、翌日まで疲れを残さないようにしましょう。夏休み中も「健康チェックカード」へ体温を記入し、自分の体調管理をして過ごせるよう、取り組みをお願いします。

熱中症

3つの条件に気をつけて

- 環境**
 - ・気温が高い
 - ・湿度が高い
 - ・風が弱い
 - ・日差しが強い など
- 体**
 - ・寝不足
 - ・下痢をしている
 - ・暑い環境に慣れていない など
- 行動**
 - ・長時間の屋外作業
 - ・激しい運動
 - ・水分補給をしていない など

熱中症 予防

熱中症予防のために、外出時には、帽子やこまめな水分補給を心掛け、冷やすタオル・替えのハンカチ等を準備しましょう。また、暑さで食欲が落ちても、栄養を摂れるように、バナナ等の果物や、牛乳、トマトジュースなど食べやすいものを食べて夏バテを予防しましょう。また、朝ご飯をしっかり食べて、夏休み中も熱中症予防をして過ごしましょう。

3つの条件が重なると、熱中症を引き起こす可能性が！ 涼しい服装、水分・塩分の補給、こまめな休憩などで予防しましょう。

いい生活リズムをつくる4つのヒントを紹介します！

1 ヒント 学校に行く日と同じ時間に起きよう

規 規則正しい生活は、まず早起きから！ 自然と夜に眠くなって早寝早起きのリズムがつくれるよ。

2 ヒント 起きたらまずカーテンを開けよう

眠 い朝もカーテンを開けて朝日をとり込めば目覚めスッキリ！ 太陽の光が体を活動モードに切り替えてくれるんだって。

3 ヒント 体をこまめに動かすクセをつくろう

昼 間に体を使うとよく眠れるんだ。運動の時間をわざわざ作らなくても、階段の昇り降りや、部屋のそうじでも運動量はアップするよ。

4 ヒント 寝る前のスマホはやめよう

寝 る前にふとんの中でスマホをさわっていないかな？ 画面の光を浴びると、いつまでもリラックスできないよ。

1学期のHLPの取り組みより

5月から3ヶ月実施してきたHLP生活調査の傾向から

食事

全体的に、夕食はバランスよく食べられるが、朝食に偏りみられバランスよく食べられない傾向がありました。

睡眠

5、6月とも睡眠時間の確保を課題に挙げる生徒が多くみられましたが、3年生は6月の睡眠時間を意識して増やしていました。

運動

どの学年にも数名の生徒が運動時間の短さを課題に挙げていました。また、ゲーム時間が長くなるため、短くしたいと翌月の課題に挙げる生徒が多くみられました。

歯みがき

ほとんどの生徒が1日3回歯を磨く習慣ができています。

手洗い

全体的に手洗いの意識が高く、特に3年生は丁寧な手洗いと清潔なハンカチを持参するよう意識できています。

5、6月アンケート実施後の感想・反省

- ・寝る時間を早くして、睡眠時間をしっかりとりたい（1年生）
- ・食事をバランスよく食べ、自分で朝食をつくれるようにしたい（1年生）
- ・ゲーム時間を減らし、寝る時間を確保したい（2年生）
- ・運動時間を確保したい（2・3年生）
- ・7時間は眠れるように寝る時間を早くしたい（3年生）



7月のHLPでは1学期を振り返り課題から2学期の目標を考えました。2学期の目標を意識し、よりレベルアップした生活リズムの定着を図れるようにしていきましょう。

保護者の皆様へのお願い

5月19日(水)に実施した「歯科健診」では、学校歯科医の石黒幸司先生に健診していただきました。健診結果をお渡ししていますので、夏休みを利用して歯科医院を受診し治療を進めていただくようお願いします。歯科健診結果から、要観察歯COや歯垢、歯石のある生徒が多くみられました。夏休み中も、丁寧な歯みがきが意識できるようお願いします。また、夏休み中の三者懇談の際に「健康手帳」を確認していただきます。その際に、押印ではなく自筆のサインをしていただきたいと思います。よろしくお願いします。