ほけんだより　夏休み号

北島中学校
R5年7月 20 日

花火の中でも風情のある線香花火。昔の人は火花の色と形が変化していく様子を植物に例え，火花の出始めを「牡丹」，火花が勢い良く散っている間を「松葉」，最後に光が強まる瞬間を「散り菊」と呼びました。楽しい夏休みは線香花火のようにあっという間。健康に気を付け，充実した時間を過ごしてくださいね。始業式の日に元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています。

夏休みメディアコントロール・チャレンジ

夏休みの宿題として，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す。メディアコントロールとは，電子メディア（パソコン，タブレット，スマートフォン，携帯電話，ゲーム機器）と上手に付き合い，セルフコントロールすることです。

実施期間は，7月31日（月）～8月24日（木）でお盆期間（8月12日～15日）以外です。

2学期始業式の日に提出してください。

今の自分の使用状況を振り返り，目標を決めてセルフコントロールしましょう。家族の人と一緒に取り組むこともおすすめです。

※夏休み健康観察表について

昨年度までは，夏休み期間中も記入・提出してもらいましたが，今年度は夏休み健康観察表を配布しません。各自で体調管理をしましょう。

夏休み保健関係行事

日時	項目	対象者	その他
8月4日（金） 1・2年生登校日	「電子メディアについて」講演会 NIT 情報技術推進ネットワーク株式会社 講師　　篠原　嘉一　先生	1・2年生	校内放送で 行います

定期健康診断結果について

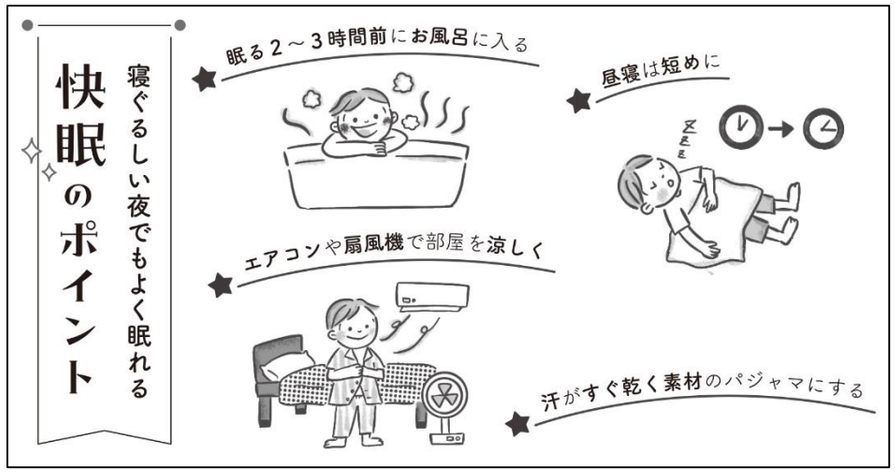
三者面談で，定期健康診断結果のお知らせを配付しました。自分の成長の様子や健康状態を再確認してみてください。

すでに病院での受診結果を提出してくれている人には，「受診済み」のスタンプを押しています。気になる症状がある人やまだ未受診の人は，夏休みの期間を利用して病院を受診し，元気に２学期がスタートできるようにしましょう。

熱中症に注意しましょう～暑さと睡眠の関係～

睡眠不足は，翌日の眠気や疲労の増加等，日中活動にも影響します。睡眠時間が短い場合（4時間），普段より 1.5 時間程度の睡眠時間の短縮でも，翌日に運動すると体温が高く，汗の量も多くなり，体温調節機能が低下します。夏の睡眠不足は，熱中症リスクを高くする可能性があります。日中の環境や行動だけでなく，夜間の睡眠環境を整え，しっかり眠ることが大切です。　（環境省「熱中症環境保健マニュアル 2022」より）

睡眠不足で身体の体温調節機能が低下していると，日中の活動時に身体の中に熱がたまりやすくなり，体温が上昇しやすくなります。十分な睡眠時間をとり，体温調節機能を整えておくことが大切です。夜も暑い日がありますね。暑さは睡眠を妨げます。寝具・冷房を工夫し，睡眠環境を整えましょう。



甘く糖分の多い飲み物は，体内での水分の吸収が遅くなります。また，肥満やむし歯の原因にもなります。緑茶やコーヒーは利尿作用があるため，水分補給としてはあまりオススメできません。

基本的な水分補給は麦茶や水で行い，汗を多くかいた時はスポーツドリンクや塩分の補給を併せて行いましょう。