

7月のほけんだより

北島中学校
R4年 7月

7月には「ナイスの日(13日)」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、素敵なことを探す日だそうです。「疲れた、もうダメだ」と思うより「よく頑張った!」と自分を褒めてあげるほうが、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。暑い日が続きますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に乗り切りましょう。

感染症対策と熱中症対策について

新型コロナウイルス感染症予防のためマスクを着用していますが、これから気温・湿度が高くなってくると熱中症にも気をつける必要があります。そこで、

①体育の授業中 ②運動部活動の活動中 ③登下校中

この3つの場面はマスクを外してもよい場面として対応していくこととします。

ただし、注意することとして、マスクを外す際はできるだけ距離をあげ、近距離での会話は避けるようにしましょう。また、基本的な感染症対策(手洗い等の手指衛生や換気など)には引き続き取り組んでいきましょう。



「いっき飲み」で水分補給した気になってない?

夏は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだと、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



健康な生活確認シートを実施してみましたか?

6月13日(月)~17日(金)、全校生徒のみなさんに「健康な生活確認シート」に取り組んでもらいました。現在の生活を振り返ってみてどうでしたか?現時点での北中生の傾向は、次のように感じています。



- 朝食の摂取状況 : 9割以上の生徒は毎日食べている。
- 運動習慣 : 運動習慣のある生徒とない生徒が二極化している。
- 睡眠時間 : 24時以降に就寝している生徒もいる。
- メディア視聴時間について : 6時間以上利用している生徒も少なくない。特に休みの日は、多くの生徒の利用時間が増えている。(10時間を超えて使用している人もいる)

健康な生活を送るための目標やスケジュールも立ててもらいました。このシートは7月上旬に返却します。自分が計画したスケジュールを確認しながら、規則正しい生活リズムで毎日を送ってもらいたいと思います。

また、夏休み明けの8月25日~31日の1週間で生活リズムチェックを実施します。夏休みも生活リズムを大きく崩すことなく過ごしましょう。



喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室について

6月24日(金)の朝の時間に全校で「薬物乱用から自分を守る」というDVDを視聴しました。また午後からは徳島板野署の方に来ていただき、3年生を対象に薬物乱用防止教室を開催しました。薬物乱用は、心身に大きな害を及ぼすだけでなく、対人関係における問題や、幻覚・妄想のため犯罪を起こすなど、社会全体にも大きな被害をもたらすことがあります。違法薬物は使用しないことはもちろんのこと、医薬品は正しい用法用量を守って使用しましょう。

大麻はダメ、セツタイの理由は

Aさん、Bさん、Cさんは大麻の経験者。これまで深く考えることなく、毎日が楽しければいいと、大麻を吸ってきました。でも今は――

Aさん どうして私は逮捕されて留置場にいるのだろう。なんて惨めなんだろう…。

Bさん 私が大麻を教えたせいで、彼女と親友は逮捕され、人生を大きく狂わせてしまった。

Cさん 人生がこれからよくなるという転換期にいつも大麻で逮捕された。幸せな人生を自分で壊してしまった…。

最初の1回は「友だちに誘われて」「その場のノリで」「興味半分で」。でもその先で待つのは大きな後悔だけ。

SNSの中にはウソの情報もあります。「大麻が人生を壊す」これが経験者の本当の言葉です。

