

ほけんだより 夏休み号

北島中学校
R4年 7月20日



☆夏休み保健関係行事☆

日時	項目	対象者	その他
8月3日(水)	「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	全校生徒	校内放送で 行います

夏の風物詩「朝顔」は、朝に花開くことからその名前がついていますが、なぜ朝が来たと分かるのでしょうか？実は光が当たらない時間と関係しています。光の当たらない時間が10時間くらい続いてやっと花が咲く仕組みなのだそうですよ。なんだか人と同じで睡眠をとっているみたいですね。朝顔のようにたっぷり睡眠をとって、早起きの夏休みを過ごしてみてもいいのではないでしょうか。

夏休みメディアコントロール・チャレンジ

夏休みの宿題に、メディアコントロール・チャレンジがあります。2・3年生は知っていますよね。1年生は、今回初めて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)と上手につき合い、セルフコントロールすることです。

実施期間は、7月30日(土)～8月24日(水)でお盆期間(8月12日～15日)以外です。始業式の日には夏休み健康観察表と一緒に集めますので、忘れないようにしてください。

今の自分の使用状況を振り返り、目標を決めて電子メディアを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。



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一覧を配付します。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。検診結果の通知を受け取って、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。気になる症状やまだ未受診の人は、夏休みの期間を利用して病院で診てもらって、2学期を気持ちよくスタートできるようにしましょう。



知って防ぐ熱中症 ～みんなで予防しよう～

先月の全校集会で、熱中症についてお話をしました。どんな人がなりやすいか、熱中症予防について話をしたことを覚えていますか。北島中学校では、暑さ指数が31℃を超えた場合には、原則運動を中止しています。また、暑さ指数が31℃を超えた時、熱中症警戒アラートが徳島県に発表されている時には、生徒玄関に表示していますので、確認してください。

熱中症は命にかかわります。正しく理解し、感染症対策を続けながらも、適切な予防をしましょう。体調が悪い時には、無理をせずに友だちや先生、家族に伝えるようにしましょう。お互いの体調に気を配り、対処できるようにしていきましょう。

熱中症予防

- ①こまめに水分を補給しよう
- ②涼しい服装をしよう
- ③暑さを避けよう
- ④規則正しい生活を心がけよう

ナツキさんに聞きました!

暑～い夏休みも元気になるワケは?

去年の夏休み、遊びも勉強もばっちりこなした先輩ナツキさん。その元気のワケを教えてくださいました。

ナツキさん

元気でいられるワケは?

→ポイントは「リズム」

「朝早く起きなくてもいいから…」って夜ふかししていない? 夜ふかしすると朝起きられなくなって、次の日にまた寝るのが遅くなって…と、どんどん生活リズムがくずれてしまうよ。それでは疲れがたまるし、2学期に生活を戻すのが大変! 夏休み中も早寝早起きの規則正しいリズムを守ると、元気に過ごせるよ。



いい「リズム」をつくる4つのヒントを紹介!

- 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けられるよ。
- 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らせよう

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。