

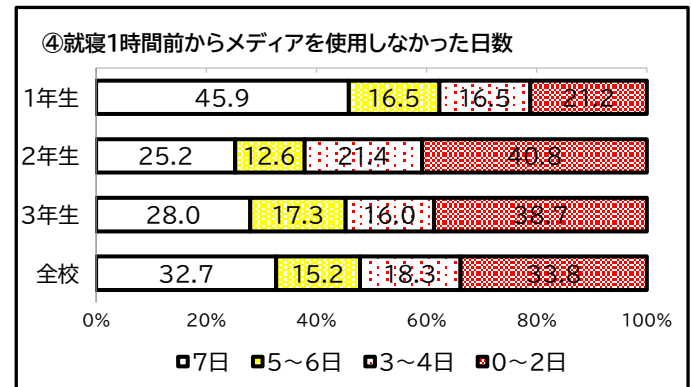
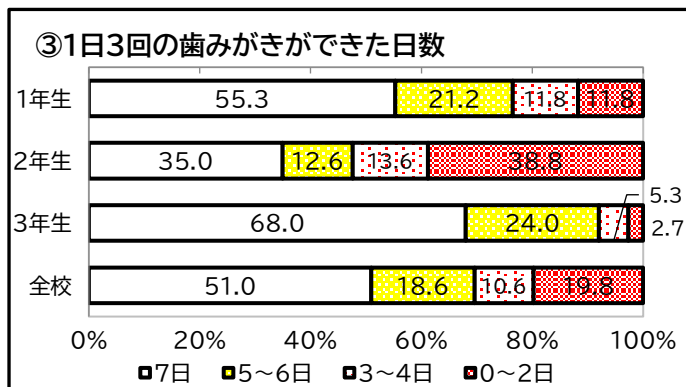
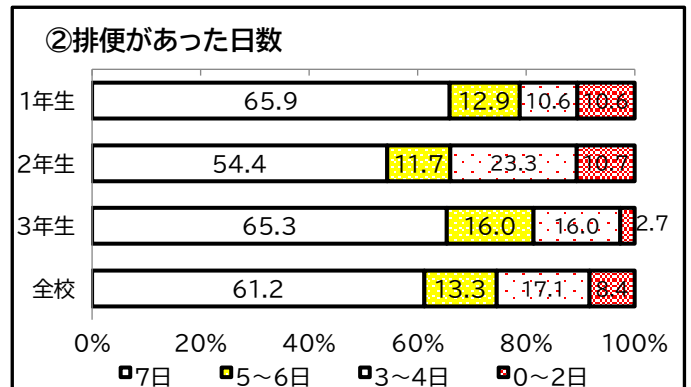
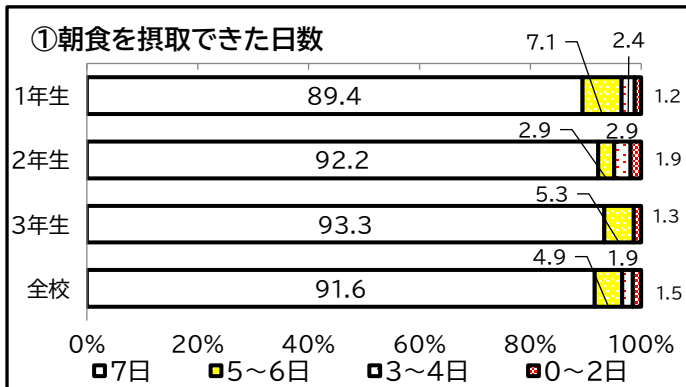


# ほけんだより 7月号

輪之内町立輪之内中学校 保健室 令和3年7月16日

いよいよ37日間の夏休みに入ります。夏休み中は、生活リズムが不規則になりがちですが、部活動や検定など日頃の成果を発揮する機会が多くなると思います。規則正しい生活を意識して夏休みを過ごすようにしましょう。この時季から、体力や抵抗力をつけておくことで、感染症の予防にもつながります。健康で安全な時間を過ごしてください。

## 学年体育祭の生活リズムチェックの結果



### 【睡眠時間平均】

|    | 1年生  | 2年生  | 3年生  |
|----|------|------|------|
| 1組 | 7:53 | 7:51 | 7:48 |
| 2組 | 7:59 | 7:35 | 7:20 |
| 3組 | 8:04 | 7:35 | 7:37 |
| 学年 | 7:58 | 7:43 | 7:35 |

### 【メディアの使用時間平均】

|    | 1年生  | 2年生  | 3年生  |
|----|------|------|------|
| 1組 | 2:41 | 2:42 | 2:16 |
| 2組 | 2:19 | 3:00 | 2:19 |
| 3組 | 2:31 | 2:40 | 2:33 |
| 学年 | 2:30 | 2:41 | 2:22 |

○9割以上の方が、毎日朝食を摂取して登校できています。引き続き、感染症対策、熱中症予防もかねて、朝食を摂取して登校しましょう。

○1日3回の歯みがきについては、3年生が68%、1年生55.3%の方が毎日できています。歯みがきは、おし歯予防だけでなく、歯肉炎予防にもつながります。

▲就寝前にメディアを使用している割合が多いです。メディアの使用時間についても、家庭でのルールを守って、意識的に寝前のメディア使用については減らしていきましょう。



# 輪之内町小中合同 夏休み生活リズムチェックを行います!

今回、学年体育祭前に実施した生活リズムチェックの結果と、昨年度実施した輪之内町の秋の生活リズムチェックの結果から、今年度の2学期のスタートに向けて、町内一斉で行います。

実施期間:8月22日(日)~8月26日(木)

提出日:8月27日(金)



チェック用紙:8月の検温表の内側(水色の画用紙A3画用紙)

おうちの方からのコメントを書いてもらってください。

重点項目:①睡眠時間 ②メディアの使用時間

メディアの使用時間については、家庭でのルールを確認・守ること、就寝の1時間前の使用は避けること。

\*詳しくは、配付されるプリントを見てください。



## 心も体も元気に夏休みを送りましょう!



健康診断の結果で、病院の受診を勧められた人は、夏休みの間に医療機関を受診しましょう。早めの受診がお勧めです。

心が疲れたときは、無理をせずにゆっくり休みましょう。信頼できる大人に相談することも大切です。誰にも言えないときは、LINE相談や県内の相談窓口に連絡してみましょう。



元気に過ごす基本は、「規則正しい生活」です。そこにプラスして、今年の夏も「感染症対策」「熱中症対策」が必要になってきます。自分の体、心、命は自分しか守ることができません。大切にしてください。

そして、いよいよ1年越しの東京オリンピックが始まります。出場する選手のみなさんは、それぞれが当日まで、自分の体や心(精神)を鍛えて本番に挑みます。ぜひ、この機会にいろいろな選手からたくさん学んでください。

### 【お知らせ】



日本学校保健会より、生徒のみなさんに熱中症対策として1人1袋の塩分タブレット「塩分チャージタブレット」(4個入り1袋)がいただきました。

これからますます暑さが厳しくなることが予想されます。水分補給はできても塩分補給が不十分であれば、体内のバランスが崩れてしまい熱中症などの症状を引き起す可能性があります。熱中症対策として、夏休み中の部活動・社活動では、保冷剤代わりに、水を凍らせたペットボトルや、タオル、塩分チャージタブレットなど、保護者の方の判断のもと、摂取・活用してください。

熱中症は、こまめな水分補給、睡眠時間の確保、食事の摂取など基本的な生活習慣の中で予防することができます。日頃の生活も意識しながら、元気に夏休みを送ってください。