

ほけんだより 7月

2023.6.30

関中学校

保健室 No.10

気温が毎日 30℃近くの日が続き、最高気温 30℃を超える日もありました。最近では、亀山市内でもインフルエンザやコロナウイルスに感染している人が少しずつ増えてきていました。学校では感染症・熱中症対策として、換気をしながら教室のエアコンをつける、マスクを外す、部活動等では、こまめな水分補給と休息を行って活動をしています。まだまだ、暑さに慣れていないこともあり、体調を崩してしまう生徒もいます。もし、少しでも普段と違う様子があれば無理をせず休養をしましょう。また、周りで声をかけ合いお互いの体調を気にかけてくれるといいですね!!

その 水分不足 熱中症の危険あり!

水分不足

水筒を忘れちゃった

汗をかく分、こまめな水分補給を

夏はたくさん汗をかくので、こまめに水分補給しないといけません。ポイントは“のどが渇く前”に飲むこと。外に行くときは水筒を忘れないようにしましょう。

睡眠不足

昨日夜ふかししたから眠い...

ぐっすり眠って汗をかきやすい体に

熱中症を予防するには、汗をかいて体温を下げるのが大切。睡眠不足だと、汗をかく機能がうまく働かなくなってしまいます。毎日十分な睡眠をとりましょう。

運動不足

涼しい部屋でゴロゴロ、最高~

軽い運動で体を暑さに慣らそう

毎日涼しい部屋でゴロゴロして運動不足だと、体が暑さに慣れず、急に運動したときに危険です。涼しい時間帯に、軽い運動をする習慣をつけるといいですよ。

クイズ 汗っかきは誰?

汗っかきだと思える動物を選ぼう。

① ヒト ② ペンギン ③ ウマ

答え ①③

ヒトが汗っかきなのはみんな知っているよ。実は、ウマも白い泡みたいな汗をかくんだ。汗をかいて体温を下げて、暑い日も元気に過ごすためだね。ペンギンには汗腺(汗が出る穴)がないから、汗をかかないよ。

水分補給は...

水・お茶 (OK)

甘い飲み物 (X)

昨年水分補給の方法について現3年生が食育で学びました。覚えてますか?(^^)/

運動 30分前にコップ1杯程度
 運動中は、10~30分に1回 200mlを目安に水分補給!!
 普通の運動の時に適している飲み物は、水かお茶。
 激しい運動や長時間運動する時には、スポーツドリンクと水を合わせて飲むようにしましょう。
 ※ スポーツドリンクには糖分がたくさん入っているので、飲み過ぎには注意です!!

7月 カウンセリング室の予定 深瀬スクールカウンセラー

スクールカウンセラー来校の予定です。勉強や部活動などの学校生活、友人関係など困っていることはありませんか? 一人で悩まず、まずは話をしてみましょう。

7月 3日(月) 14:00~17:00

10日(月) 9:00~13:00

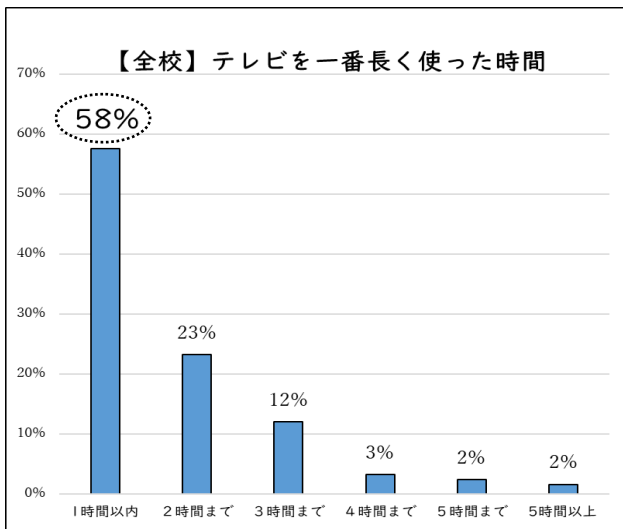
時間を調整しますので、希望される生徒・保護者の方は担当:麻生または担任までご連絡ください。



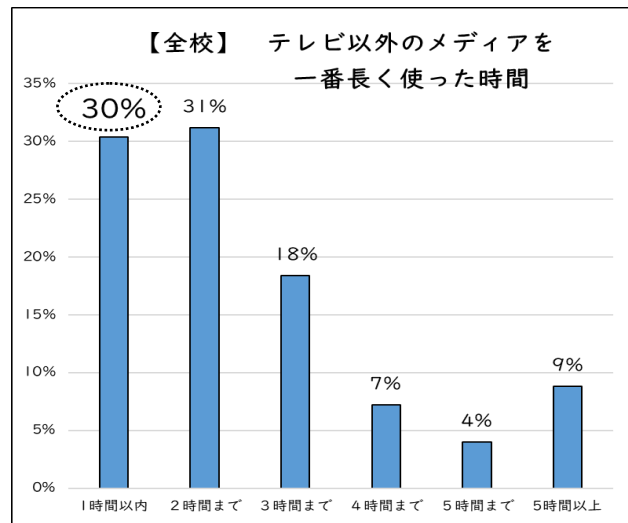


1学期 「メディコンウィーク」の活動結果

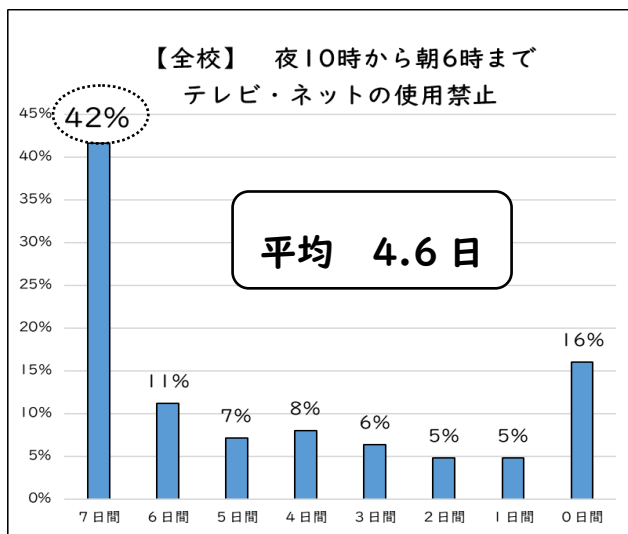
各クラスで、保健給食委員会からクラスごとの結果を報告しました。今回のほけんだよりでは、全校のまとめた結果を報告します！！



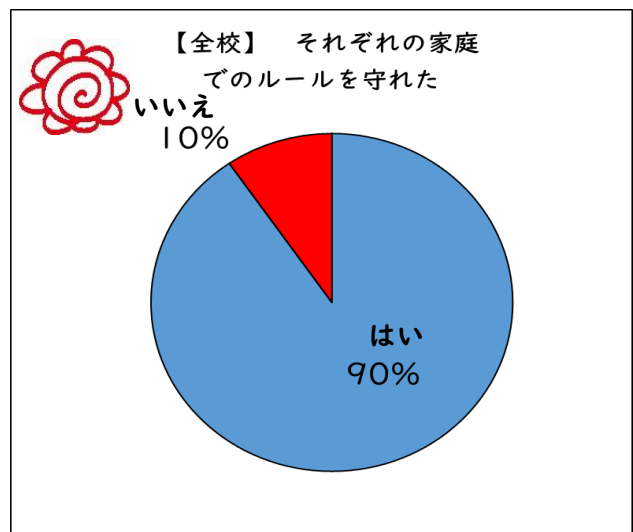
テレビの使用時間は、1時間までの生徒が72人、2時間までが29人とほとんどの人が2時間以内まででした。しかし、5時間以上使用している人が数人いることが分かりました。



テレビ以外のメディアの使用時間は、1時間までの生徒が38人、2時間までが39人とテレビの使用時間と比べると2時間以内までの人が少なかったです。また、5時間以上使用している人が11人いることが分かりました。



7日間守れた人が、52人、6日間守れた人が14人と半数以上の人が守れていましたが、1日も守れなかった人が20人もいました。



家庭でのルールを守れた人が、113人と多くの人が守れていました。

- ・部屋にスマホを持って行かない
- ・リビングで使う
- ・やることをやってから使う
- ・普段のスマホの時間を勉強にまわす
- ・タイマーをつける
- ・ゲーム禁止 というルールが多かったです。

～ふりかえり～

- ☆夜遅くまで使ってしまった。
- ☆テスト期間だったのであまりメディアを使いませんでしたが、これからも時間を見ながら使用したいと思います。
- ☆普段ゲームしている時間を勉強時間にしました。
- ☆勉強や部活の自主練に意識を傾けることができた。
- ☆少しずつ使用する時間を減らすことができた。



OFF

2学期の期末テスト期間にも『メディコンウィーク』の取組を行います。次回はさらに、上のレベルを目指して取り組んでみましょう(^^)/