

ほけんだより



令和7年7月25日
塩沢中学校 保健室
No. 5

6/2(月)～6(金)

健康チャレンジ week の結果

健康チャレンジ week へのご協力ありがとうございました。
学年ごとに結果をまとめました。



学年朝会で保健委員が結果を報告しました。

目標の目安

早起き: 6:30までに起きる

朝食: 毎日食べる

メディア: 22時には接触をやめる

早寝: 22時30分を目安に寝る(自分の目標時刻)



■ 5日めあてを守れた

■ 4日 //

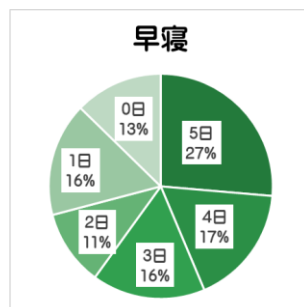
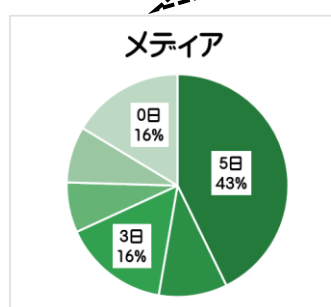
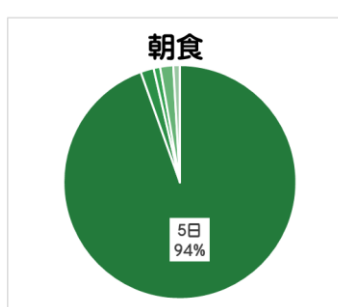
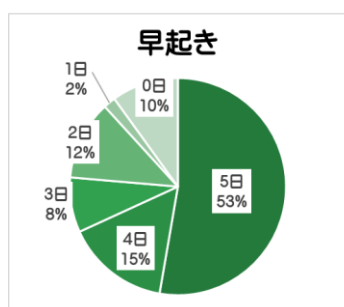
■ 3日 //

■ 2日 //

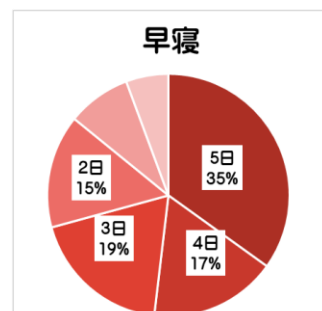
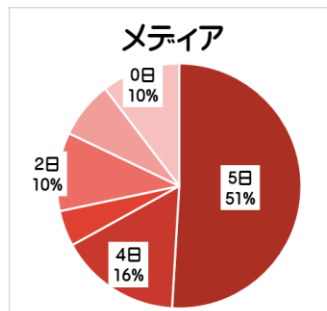
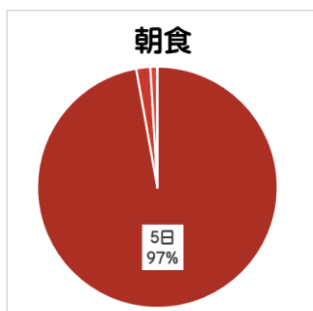
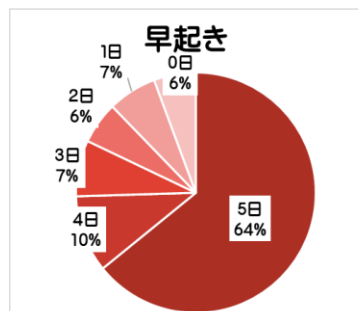
■ 1日 //

■ 0日(1日も守れなかった)

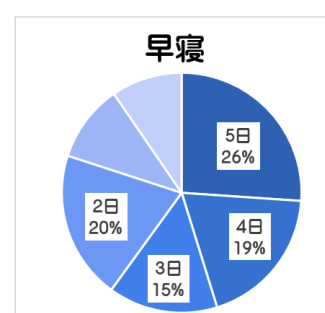
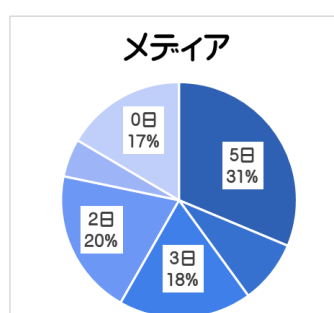
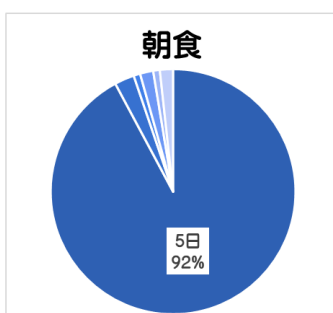
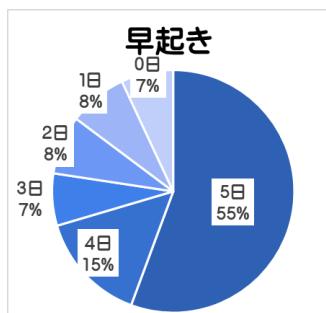
1年生



2年生



3年生



ふりかえりのコメントを紹介します。

メテアを早めに終わらせると、睡眠の質が上がったような気がしました。(2年)

寝る時間を守れなかったので次は早く寝たいし、授業中に眠くならないように、早く寝ることを意識したいです！(1年)

早寝早起きを特に意識したから、いつもより授業に集中して取り組むことができた。だからこれからも意識して過ごしていきたいと思った。(3年)

メテアを使っているうちに就寝時間が遅くなってしまったので、次はスマホを寝室に持って行かない + 他の目標を作りたいと思った。(3年)

スマホが近くになると触ってしまいそうになるので、出来るだけ遠くの見えない所に置くことを意識したいです。(1年)

メテアの時間を、いつもより少なくできたので意識する事が大事だと思った。(2年)

今回の健康チャレンジ week は、熱中症予防や体育祭に向けた体調管理に生かすため、9月16日(火)～19日(金)に行う予定です。今後も気温の高い日が続きます。早寝を意識し、休養をしっかりとるように心掛けましょう。ご家庭でも、引き続きお声掛けをお願いいたします。

熱中症

このような症状に注意！

熱中症Ⅰ度



めまい



こむら返り



大量の発汗

涼しい場所へ移動し、水分をとりましょう。

熱中症Ⅱ度



頭痛



吐き気・嘔吐



倦怠感・虚脱感

休養をしても、症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

熱中症Ⅲ度



運動障害



意識障害・けいれん

高い体温

救急車の要請を！



- ☒ 意識がない(おかしい) ☒ 全身のけいれんがある
- ☒ 自分で水が飲めない ☒ 脱力感や倦怠感が強くて動けない

**ためらわずに
救急車を
要請しましょう**

夏休み中も睡眠のリズムを崩さず、生活しましょう。
充実した夏休みを過ごしてください(^^)

