

保健だより

塩沢中学校
保健室
NO.5
R8.7.27 発行



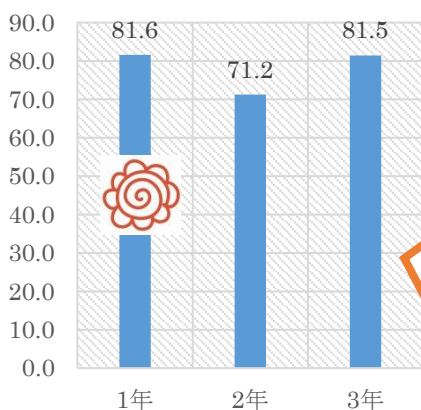
もうすぐ楽しい夏休みが始まります。すでに予定がある人も多いと思います。日頃忙しくてできないことを、ゆっくりとやってみるのもいいと思います。SNS だけに時間を使うことのないようにしましょう。夏休みは始めると、あっという間に終わってしまいます。1日のスケジュールを立てて、計画的に過ごせると充実した夏休みになると思います。

また、楽しいことが続くと、体調を崩す人も出てきます。生活習慣を崩さないように気をつけながら、思い出に残る夏休みを過ごしてください。

第1回健康チャレンジ week 結果(6/1~6/5)

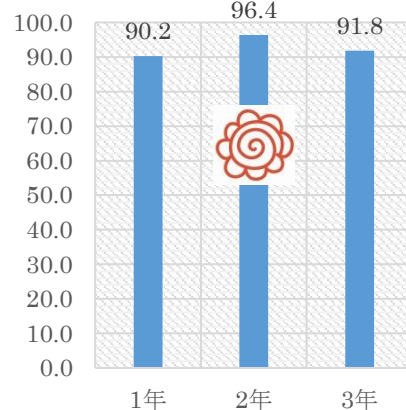


1 起床時刻



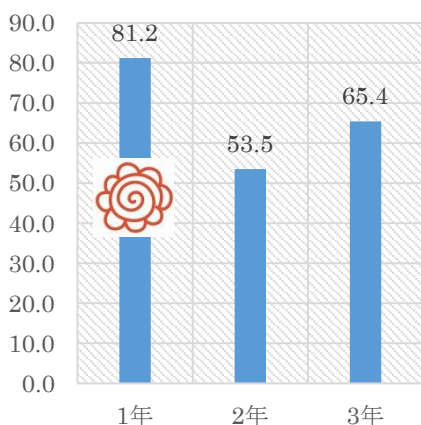
朝起きる時間は、登校の所用時間の関係もありそれぞれです。遅くても家を出る1時間前には起きるようにしましょう!

2 朝食



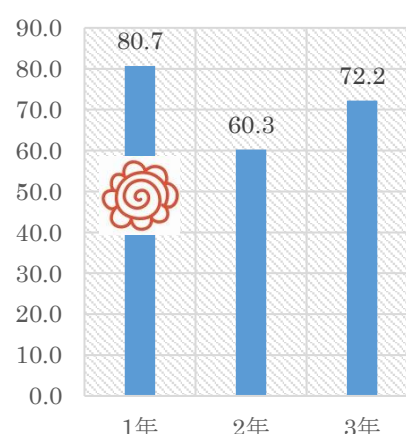
朝食をしっかり食べている人が多くいました。暑さにも、夏休みもしっかりと食べてほしいです。

3 メディア



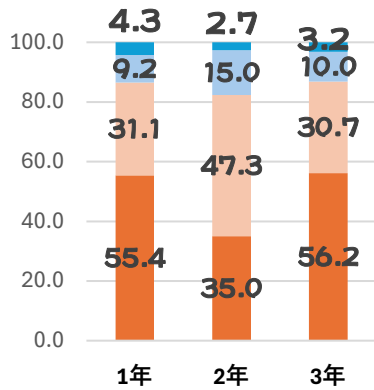
メディア時間を守れている人が、1年生では80%以上でした。メディアに依存しないように上手に使いましょう!

4 就寝時刻



就寝時刻に関しては、習い事により遅くなる日があると思います。ない日は、早く寝るという意識と習慣をつけましょう!

自己評価① 気をつけて生活できた



- 1 できなかった
- 2 あまりできなかった
- 3 まあまあできた
- 4 できた

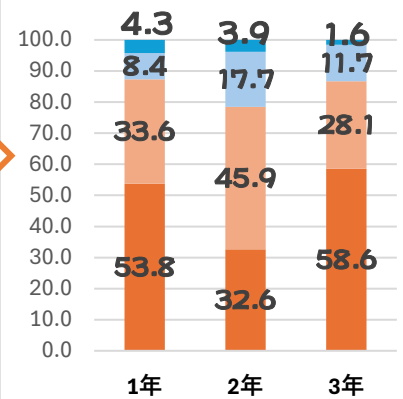
「気をつけて生活できた・まあまあできた」と自己評価した人は、すべての学年で80%をこえていました！

「目標に向かい努力できた・まあまあできた」人がたくさんいました！

健康チャレンジ week の目的は、自分の生活を振り返り、改善に向けて努力することです。意識して生活し、少しでも考え行動することで、将来の健康的な生活習慣を送れるようになるはずですよ。

次の健康チャレンジ week は 2 学期の予定です。自分の健康は自分で守れるように積極的に取り組みましょう！

自己評価② 目標に向かい努力できた



- 1 できなかった
- 2 あまりできなかった
- 3 まあまあできた
- 4 できた



夏休みも 熱中症 予防



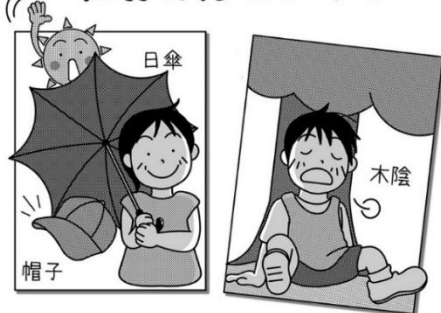
夏休みに入っても、熱中症に注意して過ごしてください。

夏休みは、自分で熱中症予防を考えて行動することになります。天気予報や、自分の体調をよく考えながら、行動してほしいと思います。

暑い日が長く続くと、体がだんだん疲れてきます。そんな時に、寝不足だったり、朝食を抜いたりすると体調を崩す可能性が高くなります。いつもは大丈夫なのに・・・ということもあります。

熱中症に気を付けながら、楽しく安全に夏休みを過ごしてください♪

直射日光をさける



熱中症

こまめに

水分・塩分を補給する



激しい運動は 暑さに慣れてから



無理をしないで休む



に注意！