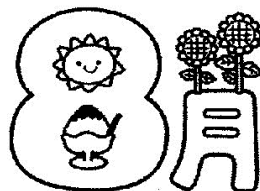


ほけんだより



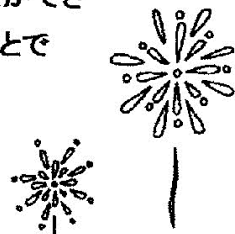
太田市立城東中学校

保健室

平成30年7月18日

夏休みまでいよいよあと2日となりましたが、1学期を振り返り健康な生活を送ることができたでしょうか。夏休みは学校のある生活に比べると、時間にゆとりができる人が多いことでしょう。

だからといってダラダラするのではなく、規則正しい生活をし、有意義な夏休みを過ごせるといいですね。



メリハリのある夏休みを！

夏休みをどのように過ごそうかといういろいろ考え、計画を立てている人も多いことでしょう。どの人にも大切にして欲しいのが「時間」の意識です。

食事やお風呂、起床・就寝時間など、生活のペースになる時間、勉強、部活動、遊びなどの行動の時間、そして休憩の時間、それぞれを1日の中でバランスよく過ごすように考えてみるとよいでしょう。

特に、起床・就寝時間について、ご家庭で話し合い、規則正しい生活を送ることができるようにしてください。生活のリズムを崩してしまうと取り戻すのが大変です。計画をしっかりと立て、メリハリのある生活で、心身ともに充実した夏休みにしましょう。

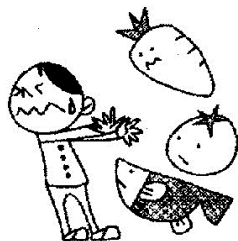
暑い夏をのりきるために。。

☆ 冷たいものの取りすぎに注意しましょう！

冷たいものの取りすぎは、体が冷やされて内臓の働きが悪くなってしまいます。また、アイスやジュースなどの甘みから、食欲を減らしてしまうことがあるので、1日の摂取量を決めるなどして、冷たいものとうまく付き合っていきましょう。



☆ 1日3食しっかり食べましょう！

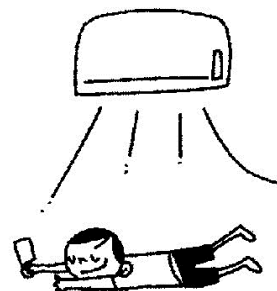


1日3食しっかり摂ることは、健康的な体づくりはもちろんのこと、夏バテ防止にも効果的です。

食欲がない時でも消化のよいたんぱく質(卵、豆腐、魚など)やビタミン(果物、野菜など)、ミネラル(牛乳や海草など)など、バランスのよい食事を摂るように心掛けましょう。

☆ エアコンの温度に注意しましょう！

冷房をかけるときには、外気温との差を5~6℃以内にしましょう。涼しい部屋に入った瞬間は気持ちがいいですが、外気温との差が大きければ大きいほど、体の負担になってしまいます。また、夜寝る時には、エアコンを切るかタイマーを設定し、つけっ放しにしないようにしましょう。



SNSを使うときの注意点。。

★ つながりすぎ疲れに注意!

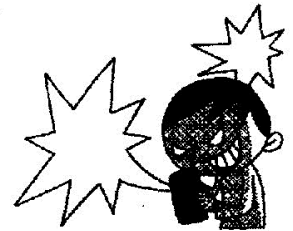
友だちと1日に何度もメールやSNSのやりとりをする人は多いようです。最初は楽しくても、あまりに切れ目なく続けていると、すぐ返事をしないといけないというプレッシャーが負担になってしまいます。互いの状況や生活を尊重する姿勢が大切です。

★ 文字だけのやりとりは誤解が付き物!

メールやSNSでのやりとりは、相手の表情が見えないので、誤解が生じやすいものです。自分は冗談のつもりでも相手は深く傷つくこともあります。重要な話や誤解されたくない話は直接話をした方が無難です。

★ うわさや悪口を書き込まない!

SNSの多くは匿名のため、つい無責任な書き込みをしがちです。おもしろがつて大げさに書いたものが、世界中に拡散されるおそれもあり、悪気がなかったでは済まなくなることもあります。



自転車を運転する際に注意すること!



★ 自転車に乗るときは、車道の左側に寄って走りましょう!

歩道を走るときは、歩行者に注意し、すぐに止まれるスピードで安全に走りましょう。また、「一時停止」の標識がある場所では一度止まりましょう。

★ 夜間に自転車に乗るときは、必ずライトをつけましょう!

ライトをつけるのは、自分の進む道を照らすだけでなく、ほかの人や車に自分の存在を知らせて事故を防ぐためです。

☆ 夏休み明けに、元気なみなさんに会えることを楽しみにしています ☆

保護者の方へ

★ 夏休みには病気の治療・検査をお願いします

健康診断の結果、受診のすすめを配付された生徒で、まだ受診していない生徒には、再度受診勧告書をお手配しました。(行き違いがありましたらご連絡ください。)お忙しいところだと思いますが、生徒の健康を守るためにも早めの受診をお願いします。

また、受診済みの用紙をまだ学校に提出していない場合は、早めに提出をお願いします。

★ 健康診断結果は、通知表と一緒に配付します

回収はいたしませんので、各ご家庭でご活用、保管してください。