ほけんだより

R４．７．８
世知原中学校
保健室

体調管理に気をつけて暑い夏を乗り切ろう！

６月下旬から市内の感染者数が増加傾向にあります。ついつい緩みがちになる感染対策**【うがい、手洗い・換気・密を避ける】**を今一度意識して生活をしてほしいと思います。

また、夏場は熱中症対策も必要となります。熱中症の予防のためには、

①朝ごはんをしっかり食べる　②睡眠を十分にとる

を心がけ体調管理をしていきましょう。

※7月からは、保健委員会が「熱中症警戒アラート」を職員室前に掲示し、注意を促しています。

第1回チャレンジ！メディアコントロール週間の結果です

定期テスト一週間前は、第1回メディアコントール週間でした。 お子様の取り組みの様子は、いかがだったでしょうか？多くの生徒が、取組の意図を理解し意識して生活することができていたようです。ご家庭での声掛け、励ましありがとうございました。次回は、11月の予定です。

〈学年別取組み結果〉

年	点数
１年	**29．4点**／４１
２年	**33．8点**／４１
３年	**35．5点**／４１

〈取り組んだコースの割合〉

①「朝から寝るまでのノーメディア」コース…　**6．5**％
②「メディアは１日１時間まで」コース…　**22．9**％
③「メディアは１日２時間まで」コース…　**50．8**％
④「夜９時～翌朝６時までノーメディア」コース…**19．6**％

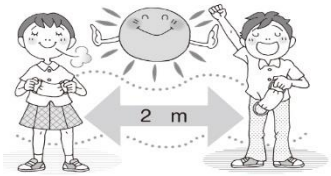
『①朝から寝るまでのノーメディアコース』にチャレンジした人の感想を紹介します(*^-^*)

・今回は、初めてノーメディアコースに挑戦してみた。最初は、守れる気がしなかったけど、意外とテスト勉強に集中してメディアを使うことがなかったのでよかった。次も続けたい。（3年男子）

・自分から厳しいコースを選んだ。途中達成できなかったのが、心残りです。
次は、確実に最後まで達成したい。（3年男子）

・土日は達成できなかったけど、月から金まではいい点を取れるように友達に分からないところを聞いたりして勉強していたので、テストが返ってきて前よりもいい結果だったら嬉しい。（2年男子）

マスク熱中症に注意



友達や大切な人を守るため、感染症から自分を守るためにマスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

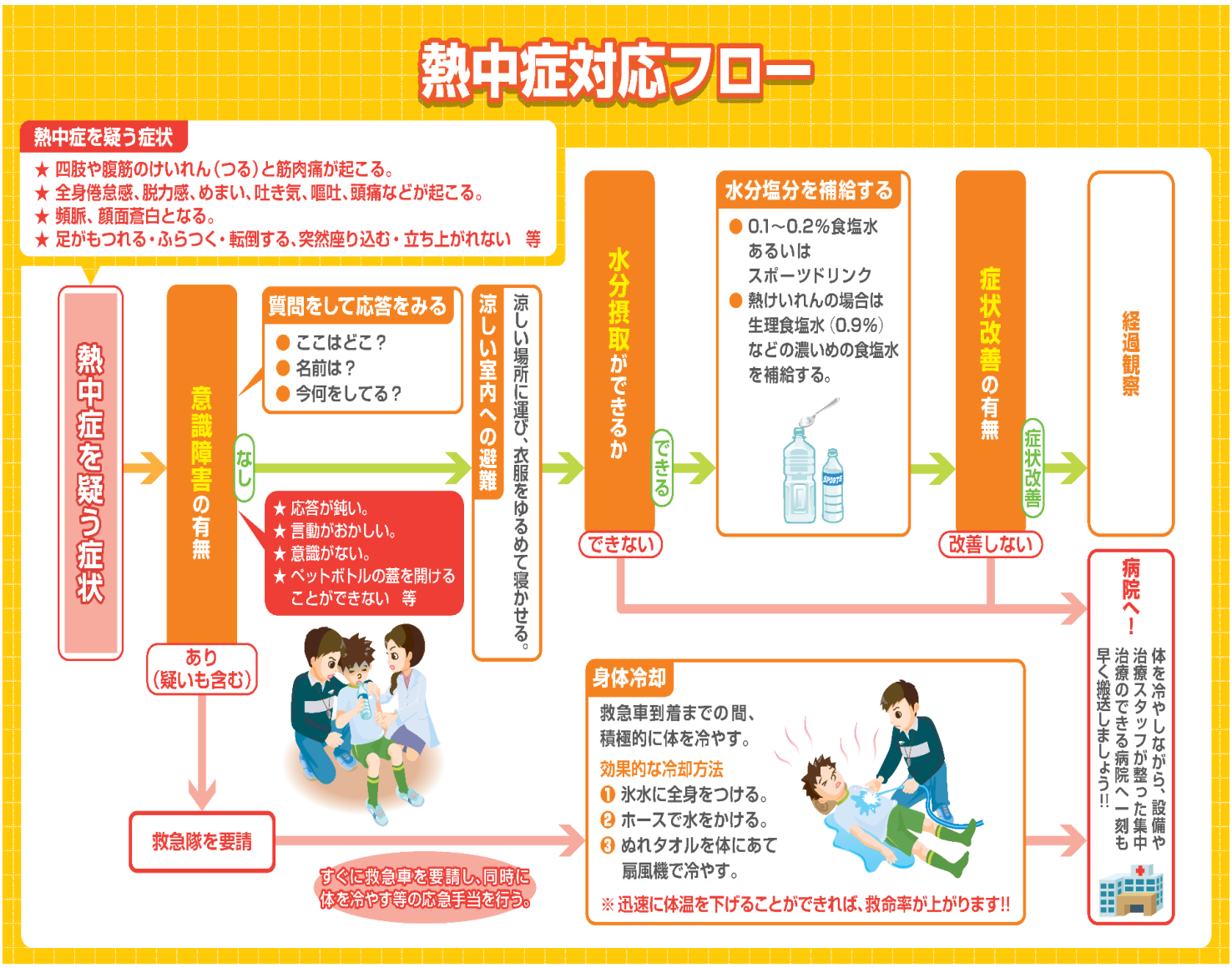
運動や登下校時は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。外した場合は、人との距離を確保しましょう。

必ず各自、水筒の準備もお願いします。

熱中症は・・・

・体温を平穏に保つために汗をかき、体内の水分や塩分（ナトリウム）の減少や血液の流れが滞るなどして、体温が上昇して重要な臓器が高温にさらされたりすることにより発症します。

予防法を知って、それを実践することで予防することができます。また、応急処置を知っていれば、重症化を防ぐことにもつなげられます。



日本スポーツ振興センター資料参照