

ほけんだより 夏休み号

佐世保市立鹿町中学校
保健室

～校訓 磨きあえ心 学びあえ知 鍛えあえ体～

夏休みが始まって、約3週間が過ぎました。生徒のみなさんは、どのように過ごしているのでしょうか。計画的に有意義な時間を過ごせていることを願っています。夏休みは、生活リズムが崩れてしまう人も多いです。7月に行ったメディアコントロール週間をもう一度振り返り、規則正しい生活を意識してほしいと思います。2学期に笑顔で元気に登校するのを楽しみにしています。



保護者の方から生徒の皆さんへ

温かい励まし・愛のあるコメント集

子どもたちへのたくさん
さんのコメント、本当に
ありがとうございました！！

7月の第1回メディアコントロール週間では、多くの保護者の皆様が、子どもたちへの助言・励ましの言葉をかけてくださっていました。保護者の皆様からの言葉は、子どもたちにとって大きな力となりました。大変ありがとうございました。さて、子どもたちは、メディアコントロール週間の取り組みを継続し、規則正しい生活を送れているのでしょうか。

そこでもう一度、健康的な生活を意識し、2学期を迎えられるように、保護者の皆様からのコメントを紹介したいと思います。子どもたちが、自分の生活を見直し、規則正しい生活を送るきっかけとしてほしいと思います。

1年生へ（保護者より）

- 歯みがきができていない日があるので気をつけてください。
- よくできました。このチャレンジが終わっても意識できると良いね。
- メリハリをつけて中学生生活が充実しますように。
- メディアの時間を自分で考えて使用するようにしましょう。
- 早く寝るようにしてください。
- 9時まででしっかりゲームを終わらせているのでよいと思います。
- この調子で頑張ってください。
- 休みの日でも早寝早起きを心がけよう。リズム大事だよ。
- 動画視聴はもう少し減らしてほしいと、今娘と戦い中。もう少し我慢しましょう。
- 意識して取り組むことができました。メディアの時間を有効に使えるようにこれからも続けていきましょう。
- 勉強8割、ゲーム等の遊び2割で頑張ってもらいたいです。



2年生へ（保護者より）

- メディアを休憩しながらしましょう。
- メディアの時間を減らしたいね(できれば1時間くらい)。
- 休日になるとゆったりとした気分になりますので、少し気を引き締め頑張りました。朝食はおかずも合わせて食べられるようお母さんも努力します。
- ゲームをしてはいけないとは言わないから少しゲームの時間を減らしましょう。
- スマホを扱うのが少し長かったですが、勉強も頑張ったので次も意識して取り組んでください。
- 大変よくできました。これからも続けてください。
- いつもできていない訳ではないので、やれば必ずできると思います。
- 休日のメディアの使い方は意識しないとだらだらになってしまうから気をつけるように。
- メディアの時間が長いような気がします。寝る前まで見ると寝づらくなるので、自分で計画を立てていってくださいね。
- 土日のメディアの時間を短くするよう心がけましょう。
- 平日は規則正しくできているので、週末もできるようになると良いですね。

3年生へ（保護者より）

- 週1回くらい「しか」コースを取り入れてほしいです。
- スマホを使いすぎです。気をつけてください。
- もう少し早く寝てほしいです。
- いつもゲームばかりしているから、これからは気をつけてください。
- 早寝早起き朝ごはん、遅くまで勉強しているので、朝は起きづらいのかな？
- メディアを使いすぎているときがあるので、これからも気をつけるようにしましょう。
- 規則正しい生活を送ることができています。もう少しメディア時間を減らしていく努力をしましょう。



なかなかできない治療を今こそ

「受診のすすめをもらったけど、まだ病院に行っていない」という人は、夏休みが治療のチャンスです。健康な体で新学期をスタートしましょう！



冷たいものはほどほどに

暑いからと、そうめんやアイスクリームばかり食べていると、体が冷えたり、栄養バランスが偏って夏バテにつながります。

3食、栄養バランスのいい食事を心がけましょう。

なつやすみの約束

やりすぎない ネット・ゲーム

ネットやゲームに夢中で座ってばかりの生活だと、運動不足につながります。「1日1時間」などルールを決め、体を動かす時間を作しましょう。



水分・塩分補給はこまめに

暑いとたくさん汗をかくので、体がすぐに水分・塩分不足になります。水分・塩分補給をしないと、熱中症になる危険もあります。家でも外でも、こまめに水分をとりましょう。のどがかわく前に水分をとることが大切です。

乱さない 生活リズム

学校に行く日と同じ時間に起き、夜も早めに寝ましょう。1日のエネルギー補給の朝ごはんも欠かさずにしっかり食べましょう。



長崎県環境保健研究センター（長崎県気候変動適応センター）の研究によると、県内の熱中症発生数は、年々増加傾向とのことです。今後も気温は上昇傾向が続くと言われていいます。そのため、**熱中症を予防するための対策が重要**です。県内でも佐世保地区は、人口10万人あたりの熱中症で救急搬送されるリスクは比較的低い地区となりますが、実数としては3番目に熱中症救急搬送者数が多い地区です。救急医療のひっ迫を軽減するためにも、熱中症の予防は重要です。要注意の世代として、**高齢者、中高生世代（13～17歳）**、中高生世代の主な発生場所として教育機関、公衆（屋外）が挙げられています。暑い日は、水をこまめに飲んだり、外に出るときは、帽子をかぶったりして、熱中症を予防しましょう。

