

ほけんだより 7月

令和6年7月19日
白嶺小学校・白嶺中学校
保健室

夏休み号

もうすぐ夏休みが始まります。夏休みには、いろいろなチャンスがあります。宿題をして、1学期の内容をおさらいするチャンス。海や山に行き、たくさん体を動かすチャンス。本をいっぱい読んで、新しいことを知るチャンス。そして、「体の調子を整えるチャンス」です。長い休みの間も生活リズムを整えて、いろいろなチャレンジをしましょう。



夏を健康にすごそう！

㊦ おしておこう 調子や具合のよくないところ

2学期から、元気いっぱいスタートするためにも、むし歯など、体の調子のよくないところは、この休みを使って治療をすませましょう。



㊧ めたいものは ほどほどに

暑いので、ついつい、冷たいものやあっさりしたものばかり食べてしまいがちです。夏バテにつながりやすいので、一日3食、いろいろな食品でバランスよく栄養をとりましょう。



㊨ りすぎ注意！ ゲームやネットは時間を決めて

お休みに時間があるので、気がつくと長時間していた……なんてことも。睡眠不足や運動不足にならないように、時間を決めてみましょう。



㊩ すいぶんを こまめにとって 熱中症予防

暑いこの時期は、知らないうちに汗をかいて体の水分が少なくなっています。こまめに水分をとるようにしましょう。また、汗をいっぱいかいたなと感じたときには、塩分もいっしょにとるようにしましょう。



㊪ みださない 生活リズムは いつもどおりで

夏休みの間に不規則な生活をしていると、体がその生活になれてしまい、あとから学校の生活リズムに戻すのは大変です。夏休み中も、早寝早起きを心がけましょう。

保護者の方へ

1学期は多くの学校保健活動にご協力いただきありがとうございました。裏面には先月の「生活リズムアップウィーク」の結果を載せました。お忙しい中にもかかわらず、ご家庭で励ましながらお子様と一緒に取り組んでくださり、ありがとうございました。

20日から夏休みに入りますが、長期の休みはどうしても生活リズムが乱れてしまいがちです。子どもたちが健康に夏を乗り切り、元気よく2学期を迎えるために、夏休みの過ごし方について、ご家庭でもお子様とお話していただけたらと思います。

～6月の生活リズムアップウィークの結果～

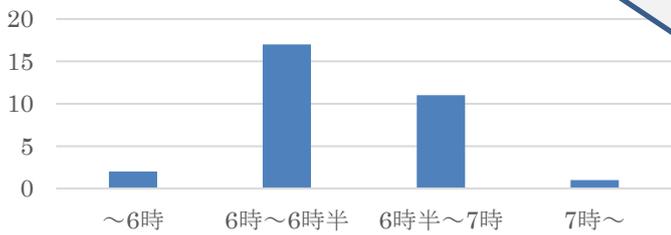
6月24日～28日に実施した生活リズムアップウィークの結果をお知らせします。



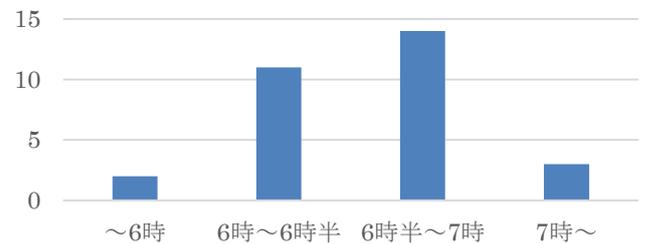
<起きる時刻>

小学生と比べると、中学生の方が朝ゆっくり起きている様子。テスト期間だったことも関係あるかも…？

(小学生)平均起床時刻

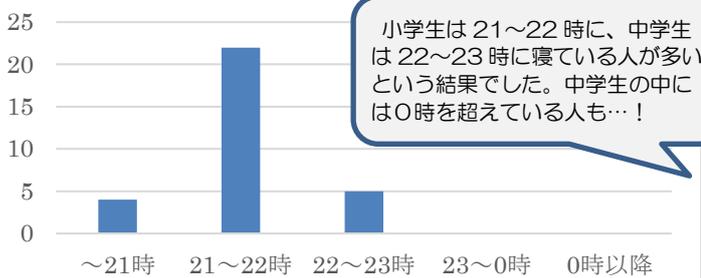


(中学生)平均起床時刻



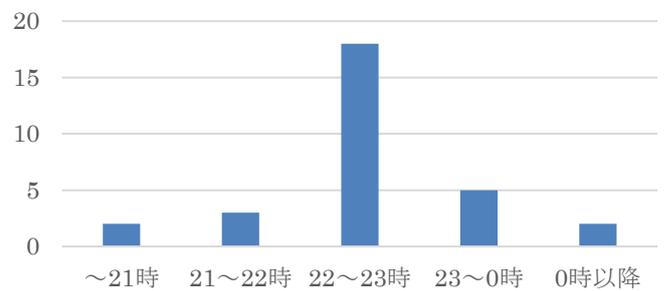
<寝る時刻>

(小学生)平均就寝時刻



小学生は21～22時に、中学生は22～23時に寝ている人が多いという結果でした。中学生の中には0時を超えている人も…！

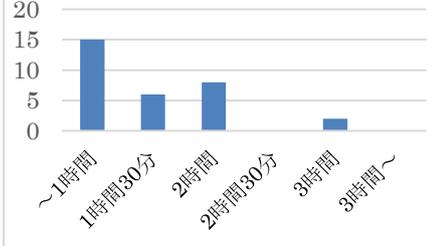
(中学生)平均就寝時刻



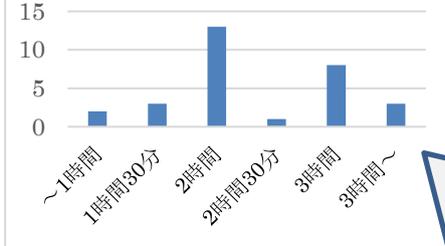
<平均睡眠時間> (小1・2) 9時間03分 (小3・4) 9時間09分 (小5・6) 8時間36分
(中1) 8時間20分 (中2) 8時間01分 (中3) 7時間53分

<目標メディア時間>

(小学校)目標メディア時間



(中学校)目標メディア時間



メディア時間が適切かどうかは、それぞれの生活によって異なります。メディア時間が多いかどうかの判断として、食事や入浴、歯みがき、勉強、家族時間など「本来やるべきこと・したいことの時間をどのくらい奪ってしまっているか」を1つの基準として考えてみてくださいね。

また、自分1人で守るのはとても大変です。家族で相談して、家族みんなが納得して気持ちよく過ごせるルールがあるといいですね。うまくいかない時は話し合いをして、ルールを見直すことも大切です。

<マイチャレンジ> みなさんそれぞれにマイチャレンジを決めて取り組んでくれました。「これイイね!」と思ったマイチャレンジを紹介したいと思います。とくに中学生のみなさんは前の週にメディア時間と睡眠の話をしたことを意識して取り組んでくれた人が多くいました!すごい!

- ★タブレットは手伝いか勉強をしてから30分見る。
- ★宿題を時間を気にせず真剣にする。
- ★言われなくても自分ができるお手伝いをする。
- ★毎日いつものルートを5周する。
- ★8時間以上寝る。
- ★朝、自分で起きる。
- ★計算カードを毎日がんばる。
- ★寝る1時間前はメディアを利用しない。
- ★21:30になったらスマホをさわらない。
- ★メディア時間に気を付けて勉強もしつつ使う。



～おうちの方から 励ましのメッセージ～

「もっと早く起きると、心にも余裕ができますよ～。がんばって。」「やるべきことを後回しにせずがんばろう!」「テスト前だったので早起きはつらそうだったけどがんばりました。」「good!!朝勉継続しよう。」「今しかできないぞ!ファイト!」「早寝早起きできてます。お手伝いも進んでしてくれるようになり、うれしいです。」「メディア時間ももっと減らせるといいね。自分で決めたことをやりとげられてよかったね。」「毎日がんばっている姿ちゃんを見ていたよ～。」「早く寝れるように、みんなでくふうしていこうね。」

