

保健だより

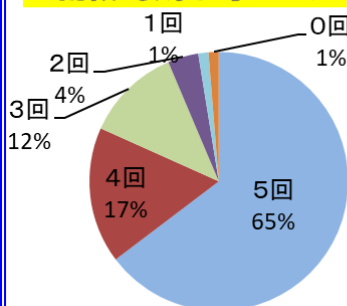
7月7日 高松中学校 保健室



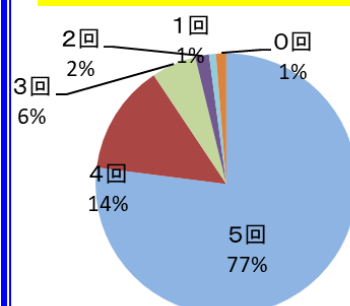
— 生活プランニング実施強化週間 が終わりました。 —

自分がプランニングした通りの生活はできましたか？ 家庭学習は計画通りできましたか？ 1週間の結果と『がんばりカード』に書かれていた保護者の方の言葉を紹介します。

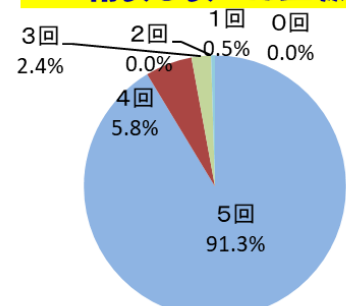
就寝時刻を守れた回数



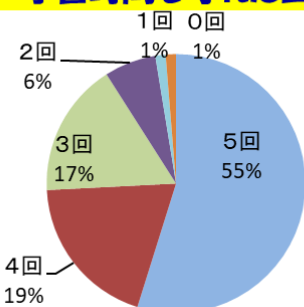
起床時刻を守れた回数



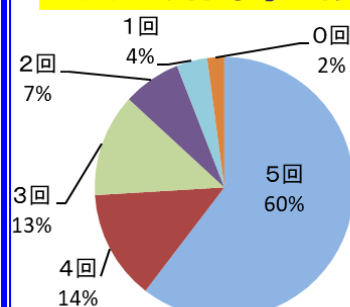
朝食を食べた回数



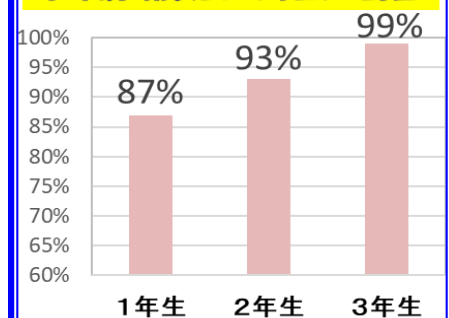
学習時間を守れた回数



ブルーライトを守れた回数



学年別 朝食5回(毎日)の割合



朝食摂取率について学年別にみると、特に1年生・2年生において、毎日食べている人の割合が少なく、気になるところです。規則正しい生活は、熱中症の予防にもつながります。特に朝は寝汗で脱水状態になっているため、朝食を抜くと昼食時まで水分塩分が不足し、脱水状態が続くことになってしまいます。ぜひ全員が毎日朝食を食べ、この夏を乗り切ってほしいと思います。

保護者の方のメッセージより

- ・ 自分で時間を決めて、朝と放課後の学習時間を配分して取り決めていてすごい！息切れせずに続けられるように、無理をせずコツコツと習慣づけたら良いですね。しっかり水分摂ってね。応援しているよ～。
- ・ 朝食は毎日食べることができたね。起床時刻の設定を変えると目標を達成できるかもしれないね。勉強する時間は、クラブがある時はクラブ前にする、クラブがない時は時間にゆとりがあると思うから、勉強時間を決めて勉強できるといいね。
- ・ 中学生になって、帰りも遅くなり、今までと生活リズムがかなり変わったね。時間配分を考えて、特に朝は余裕ある時間を過ごしていいね。良い習慣が送れるよう後期につなげよう。
- ・ 部活や習い事がある中で、自分で考えて勉強を頑張っていましたね！コツコツ努力している姿はステキでした。その調子で期末テストも頑張るね。
- ・ 学校生活も少し慣れてきたようですね。自分のリズムができるようになってきたかな？いつもお疲れ様。部活と勉強の両立は難しいと思うけど、目標に向かって頑張ってください。応援しています！
- ・ 家庭学習については、思うようにいかない部分を感じて、お姉ちゃんと一緒にやってみようとしていたの、少

しても結果が出るといいね。その他の部分は、自分でしっかり意識して、生活リズムを整えているなど感じました。少しずつ頑張ろうね。

- ・毎日遅い時間まで机に向かう〇〇（お子さん名）の集中力には驚いています。一生懸命頑張っているのが伝わるので応援しなきゃな～と思う気持ちです。ただ、頑張りすぎないこと、時間を見て区切りをつけること、抜くところは抜くことも大事にしてくれるといいな～と思っています。
- ・校外活動の時間が長いので、なかなか学習時間が取れない中、空いた時間にワークをしたりできていたので良かったと思います。計画を確実にできる範囲で立てると計画通りにできると思います。時間を見て行動できた時もあるので、その日を増やしていこうね。
- ・塾の自習室を利用したり、家でも自分で計画を立てて取り組む姿が見られました。よく頑張ってる!!ただ、頑張りすぎて就寝時間が遅くなることもあったので、朝学習するなど工夫してやってみてもいいね!この調子でFight!
- ・3年生になってからは、お母さんに言われなくても自分で意識して行動できるようになってきたかなと感じているよ。朝ごはんももりもり食べてくれてうれしいな。規則正しい生活をこれからも続けていこうね!!
- ・毎日意識的に生活できていたね。朝6時に起きることやゆとりを持って1日をスタートすることができて、とてもよかったです。この調子で、年明けの受験に向けて、少しずつ朝方の生活リズムにシフトしていけたらいいね。毎日できることを〇〇（お子さん名）なりのペースで、コツコツ続けていこう!
- ・目標を決めて頑張って勉強しているので、おいしいご飯を作ってあげようと思います。
- ・スマホを自分で使えないようにしてから、勉強に集中できるようになったね。夜も自分で決めた時間にランニングをしたり、筋トレしたりして時間を大切に使うって感心しています。

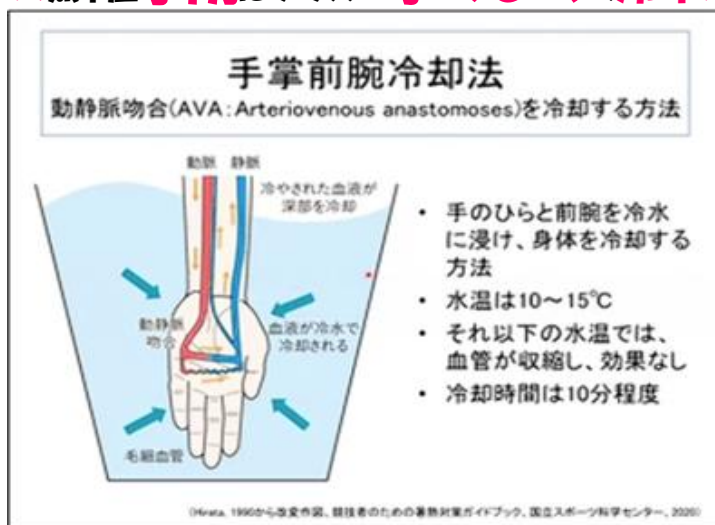
お忙しい中、生活プランニング実施強化週間にご協力いただき、ありがとうございました。また心温まるお子さんへのメッセージをありがとうございました。規則正しい生活をしている生徒は、学校生活でも覇気があり、授業にも集中しています。そして何よりも楽しそうです。体調不良で保健室に来室する生徒の中には、「寝るのが遅かった」とか「朝ごはんを食べてこなかった」という生徒が時々みられ、気になるところです。中学生といえども、規則正しい生活習慣の確立におきましては、まだまだご家族の協力が必要です。ご家庭の事情もあるかとは思いますが、できる範囲で、お子さんのためにぜひ規則正しい生活ができる環境を整えてあげてください。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう（熱中症の予防）

先日、お昼のリモート放送で、熱中症予防についてのお話をしましたが、放送ではお話ししなかったことを下記に載せました。熱中症対策に役立ててくださいね。

★熱中症予防にプラス 手のひらの冷却★



手のひらを冷やすことで、体温の上昇を抑えます。

※これは、あくまで予防です。熱中症になった場合は、**首、わきの下、大腿の付け根**などの大きい血管がある部分を集中的に冷やします。

★脱水のチェック★



※上のどちらの方法も、すぐに元に戻らないときは、**脱水の可能性**があります。**経口補水液**などで、**早めに対処**をしましょう。